

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA – CIEPs –
“MAYRA GUTIÉRREZ”**

**“LOS FACTORES CAUSANTES DEL ESTRÉS EN LA MUJER TRABAJADORA
INCIDEN EN SU SALUD Y LAS RELACIONES FAMILIARES”**

**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE
CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

POR

CARLA MICHELLE CHÁVEZ GRAJEDA

**PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE
PSICÓLOGA**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE
LICENCIADA**

GUATEMALA, ABRIL DE 2012

The background of the document features a large, faint watermark of the official seal of the University of San Carlos of Guatemala. The seal is circular and contains the Latin motto "CETERAS ORBIS CONSPICUA CAROLINA ACCADEMIA COACTEM ALIENSIS INTER" around its perimeter. The central emblem depicts a seated figure, likely a saint or scholar, flanked by two lions and two castles. Below the central figure is a knight on horseback. The text of the document is overlaid on this seal.

CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

DOCTOR CÉSAR AUGUSTO LAMBOUR LIZAMA
DIRECTOR INTERINO

LICENCIADO HÉCTOR HUGO LIMA CONDE
SECRETARIO INTERINO

JAIRO JOSUÉ VALLECIOS PALMA
REPRESENTANTE ESTUDIANTIL
ANTE CONSEJO DIRECTIVO



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"

Tel. 24187530 Telefax 24187543

e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

CC. Control Académico

CIEPs

Reg. 223-2010

DIR. 806-2012

De orden de Impresión Final de Investigación

17 de abril de 2012

Estudiante

Carla Michelle Chávez Grajeda

Escuela de Ciencias Psicológicas

Edificio

Estudiante:

Transcribo a ustedes el ACUERDO DE DIRECCIÓN OCHOCIENTOS SEIS
GUION DOS MIL DOCE (806-2012), que literalmente dice:

"OCHOCIENTOS SEIS: Se conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **"LOS FACTORES CAUSANTES DEL ESTRÉS EN LA MUJER TRABAJADORA INCIDEN EN SU SALUD Y LAS RELACIONES FAMILIARES"** de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

Carla Michelle Chávez Grajeda

CARNÉ No. 2005-14045

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por la Licenciada Emma Isabel Estrada Galindo y revisado por la Licenciada Elena María Soto Solares. Con base en lo anterior, se **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional."

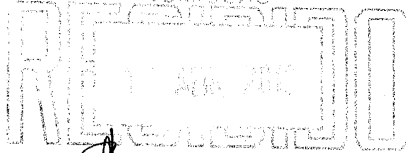
Atentamente,

"ID Y ENSEÑADA TODOS"

Doctor César Augusto Lambour Lizama
DIRECTOR INTERINO



/gaby



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"

Tel. 24187530 Telefax 24187543

e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

HORA: 14:35

Registro:

CIEPs

294-2012

REG:

223-2010

REG:

223-2010

INFORME FINAL

Guatemala, 10 de Abril 2012

SEÑORES

CONSEJO DIRECTIVO

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO

Me dirijo a ustedes para informarles que la Licenciada Elena María Soto Solares ha procedido a la revisión y aprobación del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN titulado:

**"LOS FACTORES CAUSANTES DEL ESTRÉS EN LA MUJER TRABAJADORA
INCIDEN EN SU SALUD Y LAS RELACIONES FAMILIARES."**

ESTUDIANTE:

Carla Michelle Chávez Grajeda

CARNE No.

2005-14045

CARRERA: Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado por la Coordinación de este Centro el día 20 de marzo 2012 y se recibieron documentos originales completos el día 09 de abril 2012, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener ORDEN DE IMPRESIÓN

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Licenciado Marco Antonio García Turiquez

COORDINADOR



Centro de Investigaciones en Psicología-CIEPs. "Mayra Gutiérrez"

c.c archivo

Arelis



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"

Tel. 24187530 Telefax 24187543

e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

CIEPs: 295-2012

REG: 223-2010

REG: 223-2010

Guatemala, 10 de abril 2012

**Licenciado Marco Antonio García Enríquez,
Centro de Investigaciones en Psicología
-CIEPs.- "Mayra Gutiérrez"
Escuela de Ciencias Psicológicas**

Licenciado García:

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del
INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, titulado:

**"LOS FACTORES CAUSANTES DEL ESTRÉS EN LA MUJER TRABAJADORA
INCIDEN EN SU SALUD Y LAS RELACIONES FAMILIARES."**

**ESTUDIANTE:
Carla Michelle Chávez Grajeda**

**CARNE NO.
2005-14045**

CARRERA: Licenciatura en Psicología

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de
Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el día 19 de marzo
2012 por lo que solicito continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

**Licenciada Elena María Soto Solares
DOCENTE REVISOR**



Areliis./archivo

Guatemala, 29 de agosto de 2011

Licenciada
Mayra Luna de Alvarez
Coordinadora Centro de Investigaciones en
Psicología -CIEPs- "Mayra Gutiérrez"
CUM

Estimada Licenciada Alvarez:

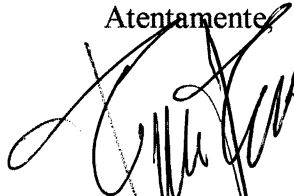
Por este medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría de contenido del Informe Final de investigación titulado "Los factores causantes del estrés en la mujer trabajadora inciden en su salud y las relaciones familiares" realizado por las estudiante CARLA MICHELLE CHÁVEZ GRAJEDA, CARNÉ 2005-14045.

El trabajo fue realizado a partir 20 DE MARZO DEL 2010, HASTA EL 29 DE AGOSTO DE 2011.

Esta investigación cumple con los requisitos establecidos por el CIEPs por lo que emito DICTAMEN FAVORABLE y solicito se proceda a la revisión y aprobación correspondiente.

Sin otro particular, me suscribo,

Atentamente,



Licenciada Emma Isabel Estrada Galindo
Psicóloga
Colegiado Activo No. 3295
Asesora de contenido

Guatemala, 09 de abril de 2010

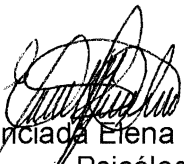
Licenciado
Marco Antonio García
Coordinador
Centro de Investigaciones en Psicología
-CIEPs- "Mayra Gutiérrez"
Escuela de Ciencias Psicológicas
CUM

Licenciado García:

Deseándole éxitos al frente de sus labores, por este medio hago constar que el trabajo de Investigación titulado: "LOS FACTORES CAUSANTES DEL ESTRÉS EN LA MUJER TRABAJADORA INCIDEN EN SU SALUD Y LAS RELACIONES FAMILIARES" de la estudiante Carla Michelle Chávez Grajeda, con carné 2005-14045, se realizó en el mes de marzo del año 2011, aplicando 30 cuestionarios a mujeres trabajadoras, posteriormente, se realizaron talleres en donde se les brindó recomendaciones, técnicas y estrategias para afrontar y reducir el estrés para llevar una vida más saludable, quienes desempeñan diversos puestos en el ámbito laboral, procedentes de diferentes empresas e instituciones ubicadas en distintas zonas de la Ciudad Capital de Guatemala. La investigación se llevo a cabo fuera del lugar de trabajo de las mujeres sujeto de estudio.

La estudiante en mención cumplió con lo estipulado en su proyecto de Investigación.

Atentamente,


Licenciada Erena María Sotto
Psicóloga
REVISORA DE CONTENIDO



PADRINOS DE GRADUACIÓN

JOSÉ ERNESTO GRAJEDA MONZÓN
LICENCIADO EN CIENCIAS JURÍDICAS,
ABOGADO Y NOTARIO
COLEGIADO 1860

JOSÉ ALEJANDRO ARÉVALO ALBUREZ
LICENCIADO EN CONTADURÍA PÚBLICA Y AUDITORÍA,
CONTADOR PÚBLICO Y AUDITOR
COLEGIADO 200

DEDICATORIAS

A Dios: Por ser mi guía y mi luz en cada momento de mi vida. Porque me permitió nacer en el seno de una familia única y especial como la mía, en donde siempre prevalece el amor y la unión familiar.

A mi mamá, Lila Grajeda: Gracias por ser una madre tan maravillosa quien con su ejemplo y sabias enseñanzas ha hecho de mi, la mujer que soy hoy en día, eres una madre y mujer maravillosa, digna de admiración. Una luchadora, quien ha sabido ser madre y amiga. Eres mi guía y ejemplo de superación. Te amo. Y a ti especialmente, te dedico este triunfo....y hoy puedo decirte finalmente lo logramos!!!

A mi papá, Carlos Chávez: Gracias por tus enseñanzas, tu apoyo incondicional y por ser mi guía y mi ejemplo. Por enseñarme y demostrarme que los sueños por más imposibles que parezcan si nos lo proponemos los podemos realizar.

A mis hermanos, José y Quique: Gracias por demostrarme cada día su apoyo, cariño y amor de una forma única y especial, por estar a mi lado cuando he necesitado de ustedes y por preocuparse por mi bienestar. Son muy importantes en mi vida.

A mis sobrinita, Camila: Eres una gran bendición, un pedacito de cielo y la luz y alegría que ha traído mucha felicidad a mi vida.

A toda mi familia: Por enseñarme el verdadero valor y el significado de la unión familiar. Gracias por todo el apoyo que siempre me han brindado cada uno de ustedes y por sus sabios consejos y enseñanzas. Realmente me enorgullece decir que son mi familia. Porque cada uno de ustedes son maravillosos.

A mis amigas/os: Por formar parte importante de mi vida y compartir conmigo alegrías, tristezas, triunfos y fracasos. Gracias por todo el apoyo y la amistad que me ha dado cada uno de ustedes y por enseñarme que cuando la amistad es verdadera, no hay montaña que logre romper ese vínculo. Los quiero!!

AGRADECIMIENTOS

A la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala donde obtuve los conocimientos que me llevaron a alcanzar esta meta.

A las mujeres a quienes se les aplicó el cuestionario de la investigación, por brindarme la oportunidad, su participación y por colaborar de manera optimista.

A Marlene Grajeda, a la Licda. Emma Estrada y a la Licda. Elena María Soto, por guiarme y compartir su experiencia para que esta investigación se llevara a cabo exitosamente.

ÍNDICE

Contenido	Página
RESUMEN	
PRÓLOGO	
 CAPÍTULO I	
INTRODUCCIÓN	
1.1. Planteamiento del Problema y Marco Teórico	3
1.1.1. Planteamiento del Problema	6
1.1.2. Marco Teórico	7
1. Las Mujeres en el Mundo del Trabajo	7
1.1. El trabajo de la mujer en Guatemala	10
 2. Estrés desde la Psicología de la Salud	11
2.1. ¿Qué es Psicología de la Salud?	13
2.2. ¿Qué es el estrés?	13
2.2.1. Estrés positivo y estrés negativo	14
2.3. Fuentes del estrés	15
2.3.1. Cambios de vida	15
2.3.2. Nimiedades de la vida cotidiana	15
2.3.3. La presión	15
2.3.4. La frustración	15
2.3.5. El conflicto	16
2.3.6. El trabajo	16
2.3.7. Otras fuentes de estrés	16
2.4. Síntomas del estrés	17
2.5. Ajuste al estrés	17
 3. Estrés causado por el Trabajo	18
3.1. ¿Qué es el estrés laboral?	18

3.2. Factores causantes del estrés laboral	19
3.2.1. Factores laborales psicosociales	19
3.2.1.1. Factores psicosociales que condicionan la presencia de estrés laboral	19
4. Estrés Laboral y Relaciones Familiares	21
4.1. Efectos del estrés laboral de la mujer trabajadora en las relaciones familiares	22
4.1.1. Relaciones con la pareja	22
4.1.2. Relaciones con los hijos	23
5. Estrés Laboral y Salud	24
5.1. Estrés como respuesta. Teoría Fisiológica	24
5.2. Estrés y enfermedad	26
5.2.1. Músculos y huesos	27
5.2.2. Sistema gastrointestinal	27
5.2.3. Sistema inmunológico	27
5.2.4. Sistema circulatorio	27
5.2.5. Sistema nervioso	28
5.2.6. Asma	28
5.2.7. Depresión	28
5.2.8. Enfermedades psicosomáticas	28
6. Afrontamiento del Estrés	29
6.1. Afrontamiento directo	29
6.1.1. Confrontación	29
6.1.2. Negociación	29
6.1.3. Retirada	29
6.2. Afrontamiento defensivo	30
7. Manejo del Estrés	30
7.1. Control y alivio del estrés	30

7.2. Estilo de vida y bienestar	31
1.2. Hipótesis de Trabajo	33
1.2.1. Variables e Indicadores	33
1.2.1.1. Variable independiente y sus indicadores	33
1.2.1.2. Variables dependientes y sus indicadores	34
1.3. Delimitación	35

CAPÍTULO II

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

2.1. Técnicas	36
2.1.1. Técnicas documentales de fuentes primarias	36
2.1.2. Cuestionario mixto	36
2.1.3. Técnica de análisis e interpretación de resultados	36
2.2. Instrumentos	36
2.2.1. Cuestionario mixto	36

CAPÍTULO III

PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

3.1. Características del Lugar y de la Población	39
3.1.1. Características del lugar	39
3.1.2. Características de la población	39
3.2. Análisis e Interpretación de Resultados	40
3.3. Análisis Cualitativo	57

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. Conclusiones	62
4.2. Recomendaciones	63

BIBLIOGRAFÍA	64
--------------	----

ANEXOS	66
--------	----

Anexo No. 1 – Glosario	67
------------------------	----

Anexo No. 2 - Cuestionario Mixto “Los Factores Causantes del Estrés en la Mujer Trabajadora Inciden en su Salud y las Relaciones Familiares”	69
Anexo No. 3 – Recomendaciones a Mujeres Trabajadoras. Formas adecuadas de afrontar y reducir el estrés para llevar una vida saludable	75

RESUMEN

“Los Factores Causantes del Estrés en la Mujer Trabajadora Inciden en su Salud y las Relaciones Familiares”, de Carla Michelle Chávez Grajeda

En la investigación se analizaron los vínculos existentes entre el estrés producido por el trabajo y su incidencia en las relaciones familiares y en la salud de las mujeres trabajadoras, y al mismo tiempo se identificaron los estresores predominantes del estrés laboral así como las principales formas de afrontamiento del estrés y técnicas que utiliza la población sujeta de estudio para reducirlo.

Las actividades que se realizaron para conseguir los objetivos de la investigación fueron: utilizar fuentes secundarias para realizar el marco teórico, diseñar el cuestionario y aplicarlo a la población sujeta a estudio para obtener la información pertinente. Posteriormente se presentó a las mujeres trabajadoras, recomendaciones sobre maneras adecuadas de afrontar y reducir el estrés para llevar una vida más saludable.

El trabajo de campo de esta investigación se realizó en el mes de mayo del 2011. El trabajo de campo se llevó a cabo con 30 mujeres trabajadoras, quienes desempeñan diversos puestos en el ámbito laboral, procedentes de diferentes empresas e instituciones ubicadas en distintas zonas de la Ciudad Capital de Guatemala, quienes viven con algún miembro de la familia, sean estos, cónyuge, hijos, padres, hermanos, etc.

Se considera que la realización de esta investigación fue trascendental porque constituye un aporte significativo a la población, pues ayudará a comprender y reducir consecuencias negativas que trae consigo el estrés laboral en las relaciones familiares y en la salud de las mujeres trabajadoras, beneficiando especialmente a las mujeres que no conocen cómo afrontarlo y que técnicas utilizar para reducir sus efectos negativos.

PRÓLOGO

El estrés es uno de los problemas que más está afectando la vida de las mujeres trabajadoras, manifestándose en alteraciones de la vida familiar y personal, así como en su salud. Por lo tanto, es importante conocer cómo las mujeres lo están experimentando, cómo se manifiesta y cómo puede ayudárseles a reducir sus efectos negativos, aplicando formas adecuadas para afrontarlo.

Las mujeres son un sector de la población que está asumiendo cada vez más cargos laborales y de mayor relevancia, lo que las somete a estresores de manera cotidiana que a la larga pueden afectar su vida. Debe ponerse atención a lo que le sucede, debido a que su participación es fundamental no sólo en el desempeño laboral, sino a nivel familiar y social. Siendo la mujer la que reproduce la cultura y la que fundamentalmente cría a los hijos, sus comportamientos y afecciones, afectan el desarrollo de ella misma, de su familia y de la sociedad en general.

Conocer y plantear el problema del estrés en mujeres trabajadoras, además de elevar la calidad de vida de las mujeres, resuelve problemáticas derivadas de las consecuencias del estrés, relacionadas con el nivel de satisfacción en el trabajo, las relaciones laborales y la productividad.

Michelle Chávez

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1. Planteamiento del Problema y Marco Teórico

1.1.1. Planteamiento del Problema

¿Tiene repercusiones en las relaciones familiares y en la salud física y psicológica el estrés laboral que manejan diariamente las mujeres trabajadoras?

Actualmente el estrés laboral es un problema que se da en todas las instituciones y empresas, afectando a los trabajadores en diferentes áreas de su vida cotidiana, trayendo consigo consecuencias tanto físicas como psicológicas. En esta investigación se analizó cómo esta problemática afecta a las mujeres trabajadoras en la salud física y mental y en sus relaciones familiares. Utilizándose para la investigación los aportes de la Psicología de la Salud, debido a que la misma estudia y promueve la salud y los comportamientos y/o conductas adecuados para mantenerse saludable.

Debido a los cambios en los roles de las mujeres que se han dado en las últimas décadas, al acceso a un mayor protagonismo social y a la necesidad de apoyar la economía de los hogares, hoy día un creciente porcentaje de ellas se incorporan al mundo laboral. El trabajo femenino, un fenómeno que años atrás era poco común, ahora forma parte de las prácticas sociales especialmente en las ciudades grandes y pequeñas. Incorporándose al trabajo por la satisfacción, la realización personal y profesional y las necesidades económicas.

Para este estudio fue importante conocer que el estrés es el esfuerzo que hace el organismo para poner a disposición del cuerpo la energía necesaria para afrontar un factor agresivo. Siendo causa del mismo los acontecimientos

o estresores que se presentan en la vida diaria, tomando en cuenta que no todo lo que estresa a una persona, lo hace con otra. Estos estresores se dan en el trabajo, por razones tales como cambios (sean drásticos o no), las nimiedades de la vida cotidiana, la sobrecarga de trabajo, entre otros. Dichos factores hacen que la persona experimente los síntomas del estrés pudiéndose convertir en estrés positivo o estrés negativo, según las circunstancias; al volverse negativo el estrés va a interferir con el equilibrio psíquico, impidiendo que la persona se desarrolle libremente, siendo en estos momentos cuando puede producirse la enfermedad.

El estrés laboral es el conjunto de fenómenos que suceden en el organismo del trabajador con la participación de los agentes estresantes derivados del trabajo, este es en la actualidad uno de los mayores problemas que enfrenta el mundo laboral, causando tensión y frustración en los trabajadores, lo que afecta el desempeño laboral, la salud y las relaciones con las demás personas, trayendo consigo consecuencias negativas en la vida familiar. Tomando en cuenta que el estrés laboral no tiene únicamente sus raíces en el ambiente del trabajo, también existen factores fuera del mismo, por lo que en ocasiones sin darse cuenta el trabajador puede llegar a pensar que el trabajo es el que le provoca estrés, cuando está siendo provocado por algún aspecto de su vida personal que aún no ha identificado.

Existen diferentes factores psicosociales que provocan el estrés laboral, que involucran las percepciones y experiencias del trabajador así como aspectos de organización y función, administración, sistemas de trabajo, calidad de las relaciones humanas, desempeño profesional, dirección, tareas y actividades, medio ambiente de trabajo, jornada laboral, empresa y entorno social. Estos factores pueden provocar el estrés físico o psicológico de forma negativa, siendo causa de una salud y relaciones familiares alteradas.

Todas las familias viven situaciones que pueden provocar tensiones, tales como problemas en las finanzas, compromisos, comportamiento de los hijos, entre otras. Algunas aprenden a controlar el estrés, mientras que otras no, creando diversas dificultades. El estrés laboral incide en la vida familiar y puede poner en riesgo las relaciones familiares si se expresa de maneras no adecuadas como la violencia, el aislamiento y la evasión de las responsabilidades del hogar. Esta situación produce sentimientos de culpabilidad en las mujeres que viven esas tensiones producidas por el trabajo. El estrés laboral recae en la familia produciendo relaciones familiares inadecuadas con la pareja, con los hijos y con otros familiares que vivan en la misma casa que la mujer que sufre de estrés laboral si no se sabe controlarlo y reducirlo.

Así mismo el estrés laboral no afecta únicamente las relaciones familiares, también incide en la salud de la mujer, debido al doble trabajo que deben llevar como trabajadoras y como responsables del hogar, lo que da como resultado un riesgo para la salud física y mental, produciendo en muchos casos alteraciones en el organismo o enfermedades que pueden afectar los músculos y los huesos, el sistema gastrointestinal, el sistema inmunológico, el sistema circulatorio y el sistema nervioso, también puede llegar a producir asma, depresión y enfermedades psicosomáticas.

Para apoyar a las mujeres que sufren los efectos del estrés, se les facilitó estrategias para un adecuado afrontamiento del mismo, sea este de forma directa o defensiva. La primera es cuando la persona se esfuerza por cambiar las situaciones incómodas, orientándose y concentrándose en el problema en sí. Pudiéndose realizar a través de la confrontación, la negación o la retirada. Siendo el afrontamiento directo el más recomendado. Debido a que el afrontamiento defensivo es utilizado por las personas que no son capaces de reconocer lo que les causa estrés, adoptando automáticamente

mecanismos de defensa como una forma de afrontamiento, siendo los más utilizados la negación, represión y proyección.

Existen diferencias en la forma en que una persona se adapta a las situaciones estresantes. Mientras unas son capaces de lograr un ajuste adecuado, a otras se les dificulta. No haciéndose referencia a la conducta, sino al ajuste bien logrado, en donde la persona es entendida en relación activa con el mundo o el entorno. Si se logra dicho ajuste es porque la persona es capaz de adquirir y poner en práctica estrategias de adaptación ante situaciones desafiantes. Para lograr adaptarse a las situaciones que producen estrés es importante aprender cómo manejarlo y reducirlo a través de diferentes técnicas y estrategias para lograr un estilo de vida saludable.

El análisis que se realizó en la presente investigación se considera importante y constituye un aporte para mejorar la salud y el bienestar de la población femenina de manera directa, y de las familias de mujeres trabajadoras de manera indirecta, ya que a pesar que se han realizado varios estudios sobre el estrés, no se han realizado investigaciones específicas acerca de cómo el estrés laboral incide en las relaciones con la familia y en la salud de las mujeres trabajadoras.

Los aspectos anteriores se tomaron en cuenta para identificar cuáles son los factores estresantes que predominan en la mujer trabajadora, así como los efectos del estrés laboral en sus relaciones familiares y en su salud. Asimismo, identificar de qué forma las mujeres sujetas de estudio afrontan y reducen sus efectos.

1.1.2. Marco Teórico

1. Las Mujeres en el Mundo del Trabajo

Uno de los notables desarrollos dentro del mundo del trabajo, ha sido el incremento de las mujeres trabajadoras y con ello, sus aportes en los diversos campos laborales, que incluyen el social, el científico, el económico, el cultural, el político y otros. La incorporación de las mujeres al mundo laboral ha implicado cambios en su rol dentro de las familias, en las comunidades, en las instituciones y empresas, asumiendo cada vez más liderazgo y protagonismo. Destacándose en ellas la diferencia en la edad, la clase social y el origen, pues tienen en común una vida llena de esfuerzo y dedicación.

Como se mencionó anteriormente, con el pasar de los años el rol femenino ha ido evolucionando en el hogar, la comunidad y en la sociedad en general. Años atrás las mujeres eran consideradas como “reinas del hogar”, y no se les reconocía su participación en los procesos productivos. Las mujeres siempre se han destacado por trabajar en el hogar y fuera de este a pesar que su trabajo no sea reconocido y sea poco remunerado; siendo un factor predominante que hace que pasen de inadvertidas. Este fenómeno suele darse principalmente en el área rural, donde el trabajo de la mujer como agricultora es poco reconocido.

En la actualidad a lo largo del país se observa que muchas mujeres se han incorporado a la sociedad y al mundo laboral, luchando día a día no únicamente para mantener la economía del hogar, sino para sentirse satisfechas y realizadas en el aspecto personal. Siendo el trabajo fuente de frustraciones y tensiones, debido a que deben vencer más obstáculos que los hombres, para ingresar a una empresa o institución. Sufren de discriminaciones en el salario, sobrecarga laboral debido a la doble jornada que deben desempeñar como trabajadoras, esposas y madres, lo que va

creando deterioro en su calidad de vida tanto familiar como personal. Creando desigualdades entre géneros.

Cuando una mujer toma la decisión de trabajar, generalmente lo hace por la necesidad económica, para generar ingresos propios o por el deseo de superación y realización personal. Lo que les ayuda para elevar su autoestima y no sentir que únicamente son útiles para realizar tareas domésticas.

El ingreso de las mujeres en el ámbito laboral representa un progreso en las condiciones del país y de ellas mismas, al aumentar su independencia, generar ingresos propios, ampliar sus relaciones interpersonales, aprender nuevas competencias, entre otros. Esto va debilitando la dependencia hacia un hombre y las creencias de que las mujeres solo deben dedicarse al hogar y el hombre al sustento del mismo. Lo que va generando equidad de géneros, abriéndose oportunidades para que las mujeres posibiliten ocupaciones masculinas y femeninas con el mismo valor. Y así hacerle frente a los estereotipos que pueden crearles tensión, tales como el hecho de que se les considere menos inteligentes y capaces que los hombres.

A pesar de que en las últimas décadas las condiciones del trabajo para las mujeres han ido mejorando, aún prevalecen prácticas que constituyen factores estresantes, tales como abusos, acosos, discriminación. La discriminación que la mujer ha tenido que sufrir durante los últimos años, su participación femenina en el trabajo ha ido incrementándose en la mayor parte del mundo. Este fenómeno puede describirse como un fenómeno de “feminización de la fuerza laboral y del empleo”, debido a que la feminización del trabajo es ahora una realidad y todo ha ido indicando que se trata de un proceso irreversible.

Actualmente en la Ciudad Capital de Guatemala hay varias mujeres trabajando en distintos puestos y empresas o instituciones. Sin embargo este proceso ha ido acompañado de un costo social importante. No obstante la mujer en la actualidad se ha beneficiado con los empleos que se han ido generando, aun existe la desigualdad en la remuneración salarial.

También es una realidad que en nuestros días son cada vez más mujeres las jefas de su hogar, ya sea porque sus esposos no están capacitados para trabajar, porque son mujeres divorciadas y madres solteras. Siendo ellas las únicas proveedoras de su hogar. Haciendo que asuman por si solas las responsabilidades y necesidades familiares; lo que las obliga en ocasiones a optar por tipos de trabajo que no son bien remunerados, pero ofrece condiciones de compatibilidad en relación a la educación de los hijos, las obligaciones y las actividades del hogar.

Cuando la pareja trabaja, se dan varias ventajas, los ingresos aumentan permitiendo llevar un nivel de vida más alto. Sin embargo en estas parejas hay tanto tensión como satisfacción, generalmente, el esposo sufre mayor insatisfacción en el matrimonio. Esto se comprobó en un estudio realizado, en donde las parejas informaron tener severos conflictos por cumplir tanto con las responsabilidades del trabajo como con las matrimoniales (Pleck y Staines, 1992)¹. Un número más elevado de mujeres que de hombres reportó conflictos entre el trabajo y el hogar, experimentando sobrecarga en lo laboral.

Es importante, sin embargo, mencionar que pese a que la mujer tiene que enfrentar más obstáculos en la vida laboral que el hombre, tiende a ser más saludable en lo físico y lo psicológico que aquellas mujeres que no trabajan.

¹ Craig, J. Grace., Desarrollo Psicológico, Lurdes Asiaín Córdoba (traductora), 6a. Ed., 2a. Ed. en español, México, Prentice Hall Hispanoamérica S.A., 1994, p. 508.

1.1. El trabajo de la mujer en Guatemala

En Guatemala las mujeres trabajan en el hogar y en el ámbito laboral en los sectores formal e informal, para tener un ingreso para el bienestar y desarrollo de su hogar, constituyéndose como un factor importante en la economía familiar.

Siendo las ramas económicas en las que en la mayoría de los casos se centralizan, el comercio, los servicios y la industria. La participación de la mujer en la agricultura, el transporte y la construcción es mínima; así mismo en la agricultura las mujeres no suelen ser contratadas formalmente, considerando algunas tareas como parte de sus actividades de madre y esposa. Los trabajos domésticos forman parte del trabajo informal y no es considerado como un trabajo productivo, ya que se asume como una obligación. Una mujer con pocos recursos educativos y poca o nula capacitación técnica tiene que emplearse en trabajos mal remunerados tales como: la fabricación de juegos pirotécnicos, la elaboración de cómales, las venta de tortillas y comida, entre otros. Mientras más nivel educativo posee la mujer, mayor es su participación en la economía del país.

En el ámbito empresarial e institucional las mujeres han logrado ingresar exitosamente, abriendo oportunidades económicas y sociales, superando las limitaciones para su desarrollo integral. Se incorpora en puestos que anteriormente se pensaba que eran exclusivamente para el hombre. En este sector el género femenino sufre menor explotación. Sin embargo tiene que enfrentar otro tipo de problemas como lo es el acoso sexual, el hostigamiento, entre otros.

El trabajo en Guatemala está estructurado en dos tipos de economía, la economía informal y la economía formal. Las mujeres que pertenecen al sector informal de trabajo, generalmente no tienen buenas condiciones de trabajo, un sueldo estable, atención médica, bonificaciones, pensiones,

jubilaciones, prestaciones laborales y horarios flexibles. Siendo doblemente explotadas, porque no cuentan con las mínimas garantías de seguridad, protección social y nulo ejercicio de sus derechos ciudadanos y laborales.

Actualmente los trabajos del sector informal son colocados a disposición del sexo femenino, siendo más visible el problema de la discriminación y violación de sus derechos como mujer y como miembro de la sociedad por ser más propensa a sufrir desigualdades, lo que la convierte en víctima de opresión, marginación, desvalorización, entre otros. La economía informal trae consigo diversos problemas para las mujeres, que en su mayoría son manejadas y tratadas como objetos de trabajo.

Por el contrario, en la economía formal están aquella empresa e instituciones que cuentan con un registro de legalidad y autorización para ejercer sus actividades económicas, desarrollándolas legalmente. En este sector las mujeres tienen horarios, prestaciones y sueldos establecidos. Sin embargo sufren de discriminación por los prejuicios que tiene la sociedad en la que prevalece el machismo, colocándose al hombre en mejores puestos que a las mujeres, lo que genera efectos negativos en las relaciones interpersonales.

2. Estrés desde la Psicología de la Salud

En 1936, en la Universidad Mc Gill de Montreal, el médico austro-canadiense Hans Selye (1907-1982), a partir de la experimentación con animales, define por primera vez al estrés como “una respuesta biológica inespecífica, estereotipada, al factor estresante mediante cambios en los sistemas nervioso, endocrino e inmunológico.”

Claude Bernard en 1867, sugirió que los cambios externos en el ambiente pueden perturbar el organismo y que una de las principales características de los seres vivos reside en su poder de mantener la estabilidad de su medio ambiente interno aunque se modifiquen las condiciones del medio externo. A

través de esto se llega al concepto de "la estabilidad del medio ambiente interno" que es la condición indispensable para la vida libre e independiente. Siendo la afirmación de Bernard uno de los primeros reconocimientos de las consecuencias negativas provocadas por la ruptura del equilibrio en el organismo, sometiéndolo al estrés.

El gran neurólogo Walter Cannon propuso el término homeostasis para definir el equilibrio dinámico que Bernard había descrito. También fue el primero en reconocer que el estrés podría ser emocional y físico. A través de sus experimentos, se demostró la "lucha o huida" respuesta del hombre cuando existe una amenaza. Cannon localiza estas reacciones a la liberación de neurotransmisores de gran alcance de una parte de la médula y la glándula suprarrenal. La médula suprarrenal secreta dos neurotransmisores, la epinefrina (también llamada adrenalina) y norepinefrina (noradrenalina), ante la respuesta al estrés; la liberación de estos neurotransmisores da lugar a los efectos fisiológicos observados en la lucha o la huida de respuesta, por ejemplo, un rápido ritmo cardíaco, aumento de la vigilia, etcétera.

Hans Selye, estudió los principios del estrés, amplió las observaciones de Cannon e incluyó, como parte del cuerpo del sistema de respuesta de estrés, la glándula pituitaria, una pequeña glándula en la base del cerebro. Describió el control de esta glándula de la secreción de hormonas que son importantes en la respuesta fisiológica al estrés. En sus experimentos, indujo a ratas de diferentes maneras, encontrando respuestas psicológicas y físicas a las situaciones adversas de estrés que se impusieron a las ratas. En las ratas expuestas a estrés constante, señaló la ampliación de las glándulas suprarrenales, úlceras gastrointestinales, y atrofia de la respuesta inmune del sistema. A estas respuestas de estrés las llamó adaptación general o síndrome de estrés y descubrió que estos procesos, que fueron de adaptación sana, ajuste apropiado y normal para el organismo en alejar el estrés, podría llegar a ser muy similar a las enfermedades, es decir, los

procesos de adaptación, si son excesivos, podrían dañar el cuerpo. Es aquí cuando inicia la comprensión de por qué el estrés, sobre estrés puede ser perjudicial.

2.1. ¿Qué es Psicología de la Salud?

La Organización Mundial de la Salud define la salud como un estado de bienestar completo físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia. Esta definición muestra la naturaleza biopsicosocial de la salud.

El bienestar y la prevención deben ser parte del sistema de valores de las personas, debiéndose evitar los hábitos que afecten negativamente la salud como la dieta pobre, la falta de ejercicio, el inadecuado control del estrés, etc. Es decir, que los pensamientos, sentimientos y el estilo de vida son requisitos para lograr y mantener la salud física y mental (integración mente-cuerpo).

Según Matarazzo, "Psicología de la Salud", es el conjunto de las contribuciones explícitas educativas y de formación, científicas y profesionales de la disciplina de la psicología para: promover y mantener la salud, prevenir la enfermedad y si existiese alguna enfermedad tratarla, e identificar la etiología y el diagnóstico de la salud y la enfermedad.

2.2. ¿Qué es el estrés?

Se entiende por estrés, "el estado de tensión o presión psicológica"² o bien "el esfuerzo que realiza el organismo para poner a disposición del cuerpo la energía necesaria para afrontar un factor agresivo"³, sin embargo en ocasiones puede resultar negativo cuando interfiere con el equilibrio psíquico,

² Morris, Charles G. y Maistro, Albert A., Psicología, María Elena Ortiz Salinas (traductora) 12a. Ed., México, Pearson Educación de México, S.A., 2005, p.452

³ Grupo OCEANO, El gran libro de la salud, Barcelona (España), MMVI Editorial OCEANO, p. 502.

impidiendo que las personas se desarrollen libremente en la sociedad, siendo en estos momentos cuando puede producirse la enfermedad. Es decir, el estrés es un estado de tensión o presión psicológica, el cual está dentro de la psicología de la salud, ya que esta se especializa en la relación que existe entre los factores de índole psicológicos, la salud y las enfermedades físicas.

Para disminuirlo se debe tener en mente lo que es más importante para cada uno de nosotros, ya que las personas más responsables y trabajadoras son las que sufren frecuentemente de las consecuencias del estrés. Es importante mencionar que no todas las personas sufren de estrés por las mismas situaciones.

2.2.1. Estrés positivo y estrés negativo. El estrés positivo (eustress) es capaz de provocar un mejoramiento de la salud y el rendimiento al llegar al estrés óptimo. Pero si el estrés sigue aumentando, la salud y el rendimiento pueden empeorar. Esto es equivalente a la fase negativa del estrés (distress). Hay que tener presente que cada ser humano es diferente, por lo que cada persona tiene un umbral de estrés diferente, es por esto que el estrés varía de un individuo a otro. Alcanzando un punto en el cual deja de ser positivo y pasa a ser perjudicial para la salud y el rendimiento.

Características del estrés positivo	Características del estrés negativo
<ul style="list-style-type: none"> • Resistencia a las enfermedades • Resistencia física • Vivacidad • Vitalidad • Entusiasmo • Optimismo • Relaciones personales adecuadas 	<ul style="list-style-type: none"> • Ansiedad • Tendencia a deprimirse • Pesimismo • Susceptibilidad a las enfermedades • Cansancio • Fatiga • Irritabilidad • Falta de concentración • Baja productividad • Poca creatividad

2.3. Fuentes del estrés

El estrés es causado por los estresores⁴, que son los acontecimientos que lo generan, variando en la duración e intensidad del mismo.

Las situaciones sumamente estresantes para la persona, generalmente no suelen ser las de mayor peligro, ya que el mayor grado de estrés tiende a aparecer cuando se ve un peligro anticipado, pero este no se limita a situaciones desagradables. El estrés también aparece en situaciones agradables, porque requiere que el ser humano realice cambios o adaptaciones para satisfacer sus necesidades.

2.3.1. Cambios de vida. Todo cambio provoca estrés. La mayoría de las personas buscan el orden, continuidad y acontecimientos predecibles, experimentando el cambio como estresante de manera positiva o negativa. Lo cual ocurre cuando las personas experimentan varios cambios a la vez.

2.3.2. Nimiedades de la vida cotidiana. Los eventos importantes e insignificantes son estresantes, definidos como pequeñas molestias, irritaciones y frustraciones.

2.3.3. La presión. Ocurre cuando la persona se siente obligada a apresurarse, intensificar o cambiar la dirección de su conducta, o bien al sentirse forzado a satisfacer un estándar más alto de desempeño.

2.3.4. La frustración. Es el sentimiento que experimentan las personas cuando no pueden alcanzar una meta determinada porque algo o alguien se interpone en el camino. Morris (1990) identificó las cinco fuentes de frustración más comunes, estas son: las demoras, la falta de recursos, las pérdidas, el fracaso y la discriminación

⁴ Morris, *Op. Cit.*, p. 452

2.3.5. El conflicto. Es el más común de los problemas de la vida cotidiana. En 1930 Kurt Lewis describe al conflicto en dos tendencias, la aproximación (cuando nos atrae algo, queremos acercarnos) y la evitación (cuando algo nos asusta, deseamos alejarnos). Fue en 1935 cuando Lewis demostró la forma en que tres combinaciones de esta tendencia crean diferentes tipos de conflictos, estos son⁵:

1. *El conflicto de aproximación/aproximación*, es cuando la persona se siente atraída por dos posibilidades buenas, que no le traen ninguna dificultad.
2. *El conflicto de evitación/evitación*, es cuando la persona debe enfrentar dos posibilidades indeseables que no le traerán ninguna cualidad positiva a su vida.
3. *El conflicto de aproximación/evitación*, es cuando la persona se siente atraído por una meta, pero al mismo tiempo quiere evitar cumplirla. El cual según Lewis es el conflicto más difícil de resolver.

2.3.6. El trabajo. El trabajo es otro factor causante de estrés, debido a un aumento de la carga del mismo mientras que se elevan constantemente las exigencias. Los empleados de oficina en puestos de trabajo con computadoras presentan con mayor frecuencia trastornos provocados por el estrés. El estrés del trabajo puede dar como resultado que los contactos humanos se empobrezcan y disminuya la comunicación.

2.3.7. Otras fuentes de estrés. La sobrecarga, el estrés autoimpuesto, la alimentación incorrecta, el fumar, el ruido, la baja autoestima, el miedo, la falta de posibilidad de influir (las personas con escasas posibilidades de influencia y facultades de decisión suelen sentirse impotentes), el tránsito vial y las perturbaciones del ritmo natural (provocan irritabilidad, trastornos digestivos, dolores de cabeza y un ritmo alterado del sueño).

⁵ Morris, *Op. Cit.*, pp.456-457

2.4. Síntomas del estrés

Síntomas del Estrés
Cansancio o agotamiento
Tensión muscular
Ansiedad
Indigestión
Nerviosismo/estreñimiento
Onicofagia/comerse las uñas
Insomnio
Cambios de humor
Fríos, manos sudorosas
Aumento o pérdida del apetito
Presión de dientes o mandíbulas
Descomposición general del cuerpo (debilidad, vértigo, dolor de cabeza, dolor de estómago, dolor de espalda o músculos).
Incremento en el uso de alcohol y/o drogas
Pérdida de energía
Otros

2.5. Ajuste al estrés

Existen diferencias importantes en la forma en que una persona se adapta a las situaciones estresantes. Mientras unas personas son capaces de lograr aparentemente un ajuste adecuado, a otras se les dificulta hacerlo. Esto puede deberse a la edad, la experiencia previa con situaciones parecidas, el apoyo social, el apoyo familiar, las expectativas de las personas, la personalidad, etc.

Al hablar de ajuste no se hace referencia a la conducta, sino al ajuste bien logrado, dicho concepto implica que el sujeto debe ser entendido en relación activa con el mundo o el entorno, es decir, está en un intercambio dinámico, interactivo que implica una transformación propia. Implica que el individuo sea capaz de adquirir y poner en práctica las estrategias de ajuste que le permiten adecuarse a situaciones desafiantes.

3. Estrés causado por el Trabajo

3.1. ¿Qué es el estrés laboral?

El estrés laboral es el conjunto de fenómenos que suceden en el organismo del trabajador con la participación de los agentes estresantes derivados del trabajo o que con motivo de este, pueden afectar el bienestar del trabajador, es decir, “es una enfermedad de adaptación que sufren los profesionales en el ambiente laboral”⁶.

En el 2001, El American Institute of Stress, realizó cálculos indicando que el estrés le cuesta a las organizaciones aproximadamente trescientos mil millones de dólares en atención médica y en contrataciones de nuevo personal. Siendo el estrés causado por el trabajo en la actualidad uno de los mayores problemas que enfrenta el mundo laboral, producido cuando los empleados no logran cumplir las exigencias o los requerimientos del puesto que desempeñan y cuando se tiende a aumentar la carga laboral, lo que hace que en ocasiones las personas trabajen más horas o bien se toman menos tiempo a la hora del almuerzo para concluir sus labores. Causando en ellos tensión y frustración, lo que afecta no solamente el trabajo, sino la salud y las relaciones con las demás personas, trayendo consigo consecuencias negativas en la vida familiar.

Sin embargo el estrés laboral no tiene únicamente sus raíces en el ambiente laboral, también se dan fuera del lugar de trabajo, por lo que en ocasiones sin darse cuenta, el trabajador puede llegar a pensar que el trabajo es el que le provoca estrés, cuando está siendo provocado por algún aspecto de su vida personal que aun no ha identificado. Haciendo importante que las personas aprendan a identificar los orígenes del estrés tanto laboral como personal

⁶ Feuer, Louis C., Como triunfar sin estrés: un enfoque práctico y completo para aliviar el estrés y asegurar el éxito profesional y económico, Nohemí Herrero Pacheco (traductora), México, Panorama Editorial, 1992, p. 11

para que el trabajador tenga presente qué tanto estrés le provoca su trabajo y cómo le está afectando en su vida personal.

3.2. Factores causantes del estrés laboral

3.2.1. Factores laborales psicosociales. Estos factores hacen referencia a las percepciones y las experiencias del trabajador. Siendo de carácter individual, las expectativas económicas, el desarrollo personal, las relaciones humanas y sus aspectos emocionales. Este es el enfoque más utilizado para abordar las relaciones entre el medio ambiente psicológico laboral y la salud de los trabajadores a través del concepto de estrés.

Si la persona no conoce cómo afrontar el estrés de forma adecuada el ambiente laboral y el estilo de vida pueden provocar factores psicológicos y sociales negativos. Siendo importante su estudio, incluyendo aspectos fisiológicos y psicológicos, así como los efectos que producen en las relaciones laborales y familiares.

Los factores psicosociales generadores de estrés laboral involucran aspectos de organización, administración, sistemas de trabajo y la calidad de las relaciones humanas. Actualmente se producen cambios tecnológicos rápidamente que afectan a los trabajadores en sus rutinas de trabajo, haciendo que su entorno laboral se modifique, aumentando la aparición o el desarrollo de enfermedades crónicas por estrés.

3.2.1.1. Factores psicosociales que condicionan la presencia de estrés laboral

Desempeño profesional	Dirección
<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de alto grado de dificultad • Trabajo con grandes demandas de atención • Actividades de gran responsabilidad • Funciones contradictorias 	<ul style="list-style-type: none"> • Liderazgo inadecuado • Mala utilización de las habilidades del trabajador • Mala delegación de responsabilidades • Relaciones laborales ambivalentes

<ul style="list-style-type: none">• Creatividad e iniciativa restringidas• Exigencia de decisiones complejas• Cambios tecnológicos• Ausencia de plan de vida laboral• Amenaza de demandas laborales	<ul style="list-style-type: none">• Manipulación o coacción del trabajador• Motivación deficiente• Falta de capacitación y desarrollo del personal• Carencia de reconocimiento• Ausencia de motivación• Remuneración no equitativa• Promociones laborales aleatorias
Organización y función	Tareas y actividades
<ul style="list-style-type: none">• Prácticas administrativas inapropiadas• Atribuciones ambiguas• Desinformación y rumores• Conflicto de autoridad• Trabajo burocrático• Planeación deficiente• Supervisión punitiva	<ul style="list-style-type: none">• Cargas de trabajo excesivas• Autonomía laboral deficiente• Ritmo de trabajo apresurado• Exigencias excesivas de desempeño• Actividades laborales múltiples• Rutinas de trabajo obsesivo• Competencia excesiva, desleal o destructiva• Trabajo monótono o rutinario• Poca satisfacción laboral
Medio ambiente de trabajo	Jornada laboral
<ul style="list-style-type: none">• Condiciones físicas laborales inadecuadas• Espacio físico restringido• Exposición al riesgo físico constante• Ambiente laboral conflictivo• Trabajo no solidario• Menosprecio o desprecio al trabajador	<ul style="list-style-type: none">• Rotación de turnos• Jornadas de trabajo excesivas• Duración indefinida de la jornada• Actividad física corporal excesiva
Empresa y entorno social	
<ul style="list-style-type: none">• Políticas inestables de la empresa• Ausencia de corporativismo• Falta de soporte jurídico por la empresa• Intervención y acción sindical• Salario insuficiente• Carencia de seguridad en el empleo• Subempleo o desempleo en la comunidad	

4. Estrés Laboral y Relaciones Familiares

En su mayoría las familias viven con estrés y comparten algunas tensiones diarias como las finanzas, los compromisos, el comportamiento de los hijos, las tareas del hogar, las tareas del colegio de los hijos, entre otras. Algunas aprenden a controlar las ansiedades y el estrés, mientras que otras no lo hacen, creando diversas dificultades al permitir que el estrés las controle. Demostrando así la dicotomía que existe en la forma en que la sociedad juzga el estrés laboral y la manera en que este afecta a la familia o viceversa.

Según un estudio realizado, existen diez tensiones comunes que causan estrés en la familia, estos son⁷:

1. Economía
2. Conducta de los chicos, disciplina, peleas
3. Tiempo insuficiente para la pareja
4. Falta de distribución de responsabilidades en la familia
5. La comunicación con los chicos
6. Tiempo personal insuficiente
7. Culpa por no lograr más
8. Relación entre cónyuges
9. Tiempo insuficiente para la recreación familiar
10. Exceso de compromisos.

Enfocándose principalmente en cómo incide el estrés laboral en las relaciones familiares de la mujer trabajadora.

El estrés laboral en casa pone en peligro la vida y las relaciones familiares, ya que este tipo de estrés es rechazado y denunciado en el hogar, debido a que

⁷ Curran, Dolores., El stress y la familia sana: cómo las familias sanas superan las diez causas más comunes del stress, Maricel Ford (traductora), Buenos aires, Argentina, Sudamérica/Planeta (Editores), S.A., 1985. pp. 24-35

este debe ser un ámbito de paz y armonía y no de tensiones. Lo que produce en ocasiones sentimientos de culpabilidad en las mujeres que viven esas tensiones producidas por el trabajo. Al dedicar mucho tiempo al trabajo, provoca el aumento del estrés en la familia que desea un tiempo igual para la maternidad.

El estrés laboral recae en el hogar e incluye en ocasiones que toda la familia se vea obligada a cambiar por un tiempo, produciéndose adaptaciones y conductas diferentes. Provocando en su mayoría desagrado, culpa, tensión que ocasiona peleas, escaso tiempo personal para la pareja y los hijos, entre otros.

4.1. Efectos del estrés laboral de la mujer trabajadora en las relaciones familiares.

4.1.1. Relaciones con la pareja. Las parejas que tienen una relación fuerte conocen que los cambios que surgen ocasionalmente son parte de la vida diaria y esperan el estrés como algo natural derivado del cambio. Por lo que una pareja unida puede enfrentar adecuadamente el estrés familiar ya que comparten sus sentimientos con palabras apropiadas, es decir, existe una buena comunicación convirtiéndose en amigos, esposos y amantes. Así mismo son más capaces de resolver sus conflictos, aceptan sin problemas el apoyo de las demás personas y por lo tanto se les es más fácil adaptarse a las distintas circunstancias.

Sin embargo en una pareja que no es capaz de controlar el estrés, generalmente se enfrenta con dificultad en la comunicación con su cónyuge, ya que en ocasiones las expectativas difieren y no se adaptan adecuadamente a ellas, lo que crea una inestabilidad al compartir los sentimientos y las palabras, creando conflictos entre ellos. Es decir, cuando se llega a un nivel alto de estrés, se lesionan las relaciones entre los cónyuges sino se tienen métodos necesarios para resolver el problema.

4.1.2. Relaciones con los hijos. Otra de las dificultades causada por el estrés laboral es en las relaciones con los hijos, especialmente en la comunicación. En ocasiones, si la madre debe tomar una decisión con respecto a ellos, agoniza, ya que no sabe cómo solucionar el problema, postergando su autoridad y estableciendo reglas ineficientes, por lo que pueden llegar a quejarse que los chicos aprovechan las situaciones de estrés para molestarlas. También se da la poca flexibilidad, el presionarlos demasiado, dejando por un lado el apoyo y la comprensión, teniendo como consecuencia regaños y discusiones. En ocasiones el estrés llega a ser tan agotador, que hace que las madres tengan poca energía para comportarse como tal. Provocando poca dedicación de tiempo a los hijos.

Por el contrario las madres que saben controlar el estrés no ven a sus hijos como un deber, sino como un placer, sintiéndose felices al observar cómo se desarrollan desde que son bebés hasta llegar a ser adultos, disfrutando de cada uno de sus logros. Lo que hace sentir a los hijos que su madre los quiere y que disfruta de sus éxitos.

Otro aspecto importante al saber enfrentar el estrés adecuadamente es que la madre sabe cuáles son sus derechos como tal al educar a los niños, y por lo tanto no los presiona constantemente ya que establece reglas claras y flexibles, con responsabilidades compartidas en el hogar. Estas mujeres disfrutan el pasar tiempo con sus hijos porque les gusta estar con ellos y tienen interés en desarrollar una relación más cercana. Por lo tanto se comunican con claridad, lo que hace que los hijos sientan confianza hacia su madre.

La mujer trabajadora que sabe controlar el estrés, le interesa más la relación familiar que la conducta y la disciplina, conoce cómo resolver correctamente los conflictos y sabe minimizar las tensiones de la adolescencia. Es decir, el

estrés genera dificultades en las relaciones familiares si no se sabe manejar, provocando conflictos de distinta índole.

5. Estrés Laboral y Salud

El término estrés, fue introducido en el ámbito de la salud por Selye en 1936, utilizándolo para designar la respuesta general del organismo a un estresor o situación estresante y los efectos del mismo. Al no saberlo manejar, puede desencadenar problemas fisiológicos, psicológicos y alteraciones en el sistema inmune, perjudicando la salud de la persona, produciendo un aumento en la activación del organismo.

Según investigaciones realizadas, la mayoría de las personas sufren de estrés en el trabajo el cual se incrementa debido a los reajustes, la competencia, constantes cambios de tecnología, la excesiva responsabilidad, los desafíos, falta de toma de decisiones, entre otros. Siendo las mujeres la población más estresada debido al doble trabajo que deben llevar (trabajadoras y amas de casa), lo que da como resultado un riesgo para la salud si no se sabe controlar y disminuir. Reportándose aproximadamente 160 millones de enfermedades relacionadas con el trabajo cada año, es decir, el estrés se vuelve negativo, si la persona no es capaz de adaptarse al cambio de forma exitosa y para manejarlo es posible que se necesite del apoyo social, ya que es un amortiguador del impacto del estrés.

5.1. Estrés como respuesta. Teoría Fisiológica

La teoría fisiológica hace hincapié en la respuesta que causa el estrés en el cuerpo de forma física y mental. Esta teoría está desarrollada por Selye (1960,1975), quien define al estrés como una respuesta inespecífica del organismo frente a estresores diferentes como agentes físicos, psicológicos y psicosociales, el cual atenta contra el equilibrio homeostático del organismo (Cannon, 1932). Es decir, es una respuesta orgánica normal frente a situaciones peligrosas, en donde el organismo se prepara para el combate o

la huida. Esto sucede gracias a la adrenalina, producida por las glándulas suprarrenales, dicha sustancia se esparce a través de la sangre percibiéndola distintos receptores para que nuestro cuerpo se prepare para la acción. Según Selye en estas situaciones el corazón late fuerte y rápidamente, se aumenta la irrigación, los riñones y los intestinos se contraen para derramar menor cantidad de sangre en caso de sufrir heridas, y así dar prioridad al cerebro, los pulmones, el corazón y a los músculos, también se agudizan los sentidos y la mente entra en estado de alerta.

Con base en la teoría de Cannon de la respuesta de lucha o escape, Hans Selye sostenía que el ser humano reacciona a los estresores en tres etapas diferentes, las cuales llamó *Síndrome de adaptación general (SAG)*. Esas etapas son:

1. La *reacción de alarma*, es la primera respuesta al estrés. Esta empieza cuando el cuerpo reconoce que debe evitar algún tipo de peligro. Cuando esto sucede las emociones empiezan a intensificarse, se empiezan a liberar hormonas de las glándulas suprarrenales, la persona se vuelve más sensible y alerta, por lo que el organismo empieza a sufrir cambios fisiológicos los cuales ayudan a movilizar los recursos de afrontamiento para manejar el peligro. En esta etapa el individuo puede utilizar estrategias de afrontamiento directas o defensivas, pero si no se logra reducir el estrés, se entrará ocasionalmente a la segunda etapa.
2. La segunda etapa es la *resistencia*, aquí empiezan a aparecer síntomas físicos y otras señales de tensión mientras se lucha contra el estrés. Intensificándose el uso de técnicas directas y defensivas de afrontamiento. Si se logra reducir el estrés, se regresará a un estado más normal, de lo contrario se empieza a sentir agotamiento de los recursos físicos y emocionales, haciéndose evidente el desgaste físico y psíquico.

3. En la tercera etapa se experimenta el *agotamiento*, ya que el ser humano se vale de mecanismos ineficaces de defensa en intentos desesperados por controlar el estrés. Causando que ocasionalmente se llegue a perder el contacto con la realidad, mostrando señales de un trastorno emocional o enfermedad mental, situación que no le sucede a todas las personas. Otras se muestran exhaustas, con incapacidad para concentrarse, experimentan síntomas físicos, irritabilidad, entre otros. Si el estrés continua, la persona puede sufrir daño físico o psicológico permanente e incluso hasta la muerte.

5.2. Estrés y enfermedad

Las enfermedades son ocasionadas por diversos factores, siendo el estrés uno de ellos, utilizándose el término “enfermedad de estrés” el cual se ha impuesto en la actualidad en la medicina.

Los principales efectos del estrés en la salud de las personas son:

Síntomas mentales/emocionales	Síntomas físicos
<ul style="list-style-type: none"> • Actitud negativa • Ansiedad • Preocupación • Pensamientos obsesivos • Miedos/ fobias • Tristeza • Irritabilidad • Ira/ cólera • Olvidos constantes • Soledad • Confusión • Falta de concentración • Indecisión • Impotencia • Dificultad para dormir • Fatiga • Cansancio • Pesadillas • Pensamientos suicidas 	<ul style="list-style-type: none"> • Tensión/dolor muscular • Espasmos musculares • Dolor de cabeza • Migrañas • Tensión mandibular • Rechinar los dientes • Fatiga/agotamiento • Estreñimiento • Diarrea • Indigestión • Nauseas • Dolor estomacal • Temblores • Resfriados • Gripe • Dificultad para respirar • Palpitaciones cardiacas • Respiración superficial y rápida • Propensión a los accidentes

5.2.1. Músculos y huesos. El estrés ocasiona que los músculos se tensen cuando el cuerpo se dispone a realizar la acción (luchar o huir). El cuerpo reacciona de esta manera si la amenaza es real o solo es percibida por la persona. Debido a que los músculos se contraen y acortan tiran de los ligamentos, tendones y articulaciones provocando dolor. También se debilitan y fatigan ocasionando, dolores de cabeza, migraña, dolor de espalda, dolor de cuello, dolor de rodillas, entre otros.

5.2.2. Sistema gastrointestinal. El estrés tiene grandes efectos en este sistema; al estar sometidos a fuertes cantidades de estrés las glándulas salivales pueden detener el flujo de saliva o bien producir demasiada, provocando que el estómago aumente la secreción de ácidos creando un exceso de estos, náuseas y úlceras. Otro resultado del estrés es la diarrea y tensión muscular estomacal.

5.2.3. Sistema inmunológico. Este sistema funciona como una defensa para destruir microbios invasores. Cuando se está sometido a estrés, este sistema se debilita y haciéndonos más susceptibles a resfriados y a gripes. Mostrando disminución de anticuerpos y células específicas que luchan contra las enfermedades.

5.2.4. Sistema circulatorio. Se ha demostrado a través de distintos estudios, que la principal causa de muerte en USA son las enfermedades cardíacas, ya que cerca de medio millón de personas mueren cada año de un infarto. En Guatemala, anualmente entre el 25-50% de las muertes son producidas por enfermedades cardiovasculares (certificadas por el médico, en el resto del país la muerte la certifica otra persona). Varias pruebas han demostrado que el estado psicológico tiene un efecto significativo en las enfermedades cardiovasculares. Cuando una persona está demasiado preocupada, tiene mucho miedo y rabia, es más propenso a este tipo de enfermedades, debido a que el trabajo genera con frecuencia este tipo de emociones, aumenta la

posibilidad de poseer una enfermedad cardíaca si no se sabe controlar el estrés. Así mismo la presión sanguínea tiende a aumentar, pudiéndose desarrollar la hipertensión, endurecimiento de las arterias (causando un infarto) y arterioesclerosis.

5.2.5. Sistema nervioso. Este sistema se ve alterado cuando la persona no controla el estrés, produciendo insomnio, dolores de cabeza, neuralgias y accidentes cerebrovasculares.

5.2.6. Asma. Esta es provocada por alérgenos específicos, sin embargo también puede ser provocada por agentes no alérgicos como es el estrés, el miedo, la fatiga y la ansiedad. Algunos casos de estrés extremo pueden provocar que los bronquios se estrechen, los alveolos se constriñen, reduciendo el flujo del oxígeno, haciendo que las paredes de los bronquios se inflamen llenándose de mucosidad, creando un sonido sibilante. Dificultando la respiración absorbiéndose menos aire, sometiéndose el cuerpo al estrés.

5.2.7. Depresión. Aun no está claro que esta sea causada únicamente por el estrés, ya que está relacionada por un desequilibrio químico y puede ser hereditaria. Sin embargo esta es un síntoma frecuente del estrés, caracterizada por una sensación crónica de desánimo o tristeza, el cuerpo está débil, nervioso con la mente incapaz de concentrarse. La persona no desea hacer nada ya que se siente sin energía. Frecuentemente está relacionada con el trabajo.

5.2.8. Enfermedades psicosomáticas. En este tipo de enfermedades el cuerpo está afectado por los procesos mentales negativos, este estado reduce la capacidad del ser humano para protegerse de las enfermedades. Debido a que lo que nos decimos a nosotros mismos tiene efectos en las reacciones del cuerpo. Por ejemplo: ansiedad.

6. Afrontamiento del Estrés

6.1. Afrontamiento directo

Es cuando la persona se esfuerza de forma intencional por cambiar las situaciones incómodas, orientándose y concentrándose en el problema en sí. Cuando se está amenazado, frustrado o en conflicto, hay tres estilos u opciones básicas que se pueden poner en práctica:

6.1.1. Confrontación. La persona es capaz de reconocer de forma directa una situación estresante para encontrar una solución al problema y así avanzar con decisión a la meta propuesta. En este estilo se realizan intensos esfuerzos por afrontar el estrés y así lograr los propósitos propuestos. (Morris, 1990). Una ventaja de este estilo, es que el ser humano puede aprender habilidades, obtener ayuda de los demás y esforzarse más. En ocasiones es necesario que la persona que está sufriendo el estrés cambie o bien modifique la situación de diferentes formas.

6.1.2. Negociación. Esta es una de las formas más efectivas de afrontamiento directo de la frustración o el conflicto. La persona se decide por una solución realista cuando la solución ideal no es la adecuada. Esto sucede cuando los seres humanos toman conciencia de lo que no les gustaría que les hicieran y que no se puede esperar que los demás hagan lo que queremos. Por lo que en ocasiones es saludable ceder y conformarnos con menos de lo que deseamos.

6.1.3. Retirada. En algunos casos es saludable evitar las situaciones que nos causan estrés cuando no somos capaces de utilizar otras formas de afrontamiento. Es común que se rechace este estilo debido a que se considera como una forma de evadir los problemas. Sin embargo en ciertas circunstancias es una forma realista y positiva, tomando en cuenta que dicho problema lo tenemos que llegar a resolver. Siendo uno de los mayores

peligros al utilizar esta opción de afrontamiento directo el que se puede llegar a evitar todas las situaciones similares a la que hemos evitado antes.

6.2. Afrontamiento defensivo

Así como hay personas capaces de reconocer lo que les causa estrés, existen otras que no saben cómo hacerlo o como tratar directamente con el estresor. Adoptando automáticamente los mecanismos de defensa como forma de afrontamiento.

Los mecanismos de defensa más utilizados en estos casos son: la negación, represión y proyección, son los que reducen el estrés que se asocia con la frustración, el conflicto y la ansiedad, esto se hace cuando las personas se engañan a ellas mismas. Reduciendo de esta manera el estrés a corto plazo, de lo contrario al ser a largo plazo el uso de dichos mecanismos llega a obstaculizar el ajuste exitoso distorsionando la realidad e interfiriendo con la capacidad de la persona para manejar el problema de forma directa.

7. Manejo del Estrés

7.1. Control y alivio del estrés⁸

Para poder poner el estrés bajo control y reducirlo, se necesitan diferentes mecanismos, como: el control físico, emocional y espiritual.

En el control físico hay que tener presente que, el estrés es una consecuencia fisiológica ante un estresor. Para aliviar este tipo de dolencia puede hacerse con medicamentos, pero frecuentemente puede tratarse de brindar al cuerpo defensas naturales para equilibrarse y así habilitar una salida física al estrés cuando se manifieste. Una posibilidad de lidiar con el estrés es mantenerse

⁸ Clegg, Brian., Manejo del estrés al instante, Rosa E. Solórzano (traductora), México, Ediciones Graniza México, S.A. de C.V., 2001, pp.23-25

en forma, durmiendo bien, comiendo sanamente y hacer ejercicio para mejorar la condición física.

Parte de la respuesta que nosotros mismos le demos al estrés va a depender de cómo está el estado emocional y la propia imagen (control emocional). Si la persona está triste, ansiosa o deprimida, el estrés tendrá un efecto más grave. Al reforzar el estado emocional y la autoestima, puede hacer la diferencia en la forma en que se lidia con el estrés. Igual de importante es la confianza en uno mismo y sentirse a cargo de la propia vida cuando se desea rechazar el estrés negativo.

Así como es importante tener un control físico y emocional, también lo es el control espiritual. Hay varias religiones que utilizan la oración y la meditación para mantener la paz espiritual interior, que a su vez tiene efectos en la reducción del estrés.

Siempre teniendo en mente que la intención no es eliminar el estrés completamente de nuestra vida, sino, poder lograr un equilibrio.

7.2. Estilo de vida y bienestar

El estilo de vida es importante para manejar el estrés adecuadamente; este se compone de los propios hábitos de las personas. Los malos hábitos están relacionados con las personas mentalmente inestables, infelices y fracasadas en sus proyectos; quienes se han acostumbrado a practicar hábitos que los hacen sentir de esta manera. Se puede deducir que los hábitos le ayudan al ser humano a mantenerse feliz y sano o bien mantenerse mental y físicamente inestable e infelices.

Si una persona practica malos hábitos, aun los puede cambiar, pero no de manera inconsciente, sino conscientemente, a través de la reflexión, la voluntad propia y la decisión de cambiar. Por lo que al cambiar un hábito, la

persona se debe centrar en la acción, ya que esta cambiará también la actitud. Lo que provoca que la persona tenga un estado más satisfactorio.

La salud, el éxito, la satisfacción y el bienestar físico y mental, dependen en gran parte del estilo de vida individual y de los hábitos. Para mantener una salud adecuada, es importante realizar una “inspección de hábitos” frecuentemente, para darles “mantenimiento”, lo que incluye cambiar hábitos negativos.

Algunos buenos hábitos que es importante mantener son: un ritmo de sueño-vigilia sano, alimentación prudente (qué, cuándo y cómo comemos), movimiento regular extenso, alternar entre actividad y contemplación, alternar entre contactos sociales y soledad, alternar entre cotidianeidad y festividades, renunciar a cualquier exceso y actitudes positivas al relacionarse con las demás personas

Los hábitos que se mencionaron anteriormente son una medicina preventiva y curativa para la mayoría de los trastornos fisiológicos y psicosomáticos, los que se producen cuando existe falta de coordinación entre las funciones psíquicas y el soma, que alteran los ritmos respectivos. Los ritmos necesitan un intervalo de tiempo, durante el cual se intervienen los ciclos negativos o perjudiciales para la salud. Sin embargo el ritmo sano puede restablecerse.

1.2. Hipótesis de Trabajo

El estrés laboral que afecta a mujeres trabajadoras, afrontado de manera inadecuada, incide negativamente en sus relaciones familiares y en su salud física y mental.

1.2.1. Variables e Indicadores

1.2.1.1. Variable independiente y sus indicadores

El estrés laboral que afecta a mujeres trabajadoras: Para fundamentar y teorizar la variable independiente, se debe tomar en cuenta que el estrés es el esfuerzo que realiza el organismo para poner a disposición del cuerpo la energía necesaria para afrontar un factor agresivo, en ocasiones puede resultar negativo cuando interfiere con el equilibrio psíquico, impidiendo que las personas se desarrollen libremente en la sociedad, siendo en estos momentos cuando puede producirse la enfermedad.

El estrés laboral es el conjunto de fenómenos que suceden en el organismo de la trabajadora con la participación de agentes estresantes derivados del trabajo o que con motivo de este, pueden afectar el bienestar de la mujer trabajadora, es decir, “es una enfermedad de adaptación que sufren los profesionales en el ambiente laboral”. Siendo el estrés causado por el trabajo en la actualidad uno de los mayores problemas que se enfrenta en el mundo laboral, producido cuando los empleados no logran cumplir las exigencias o los requerimientos del puesto que desempeñan y cuando se aumenta la carga laboral. Causando tensión y frustración, afectando el trabajo, la salud y las relaciones con la familia y las demás personas. Sin embargo el estrés laboral no tiene únicamente sus raíces en el ambiente laboral, también se dan fuera del lugar de trabajo.

Indicadores

1. Fuentes del estrés.
2. Factores causantes del estrés laboral.

3. Síntomas del estrés.
4. Ajuste al estrés.
5. El tipo de puesto que desempeña la mujer trabajadora.
6. Formas de afrontar el estrés laboral.

1.2.1.2. Variables dependientes y sus indicadores

Incidencia en las relaciones familiares: En su mayoría las familias viven con estrés y comparten algunas tensiones diarias. Mientras unas familias aprenden a controlar el estrés otras no, creando diversas dificultades al permitir que el estrés las controle. El estrés laboral en casa pone en peligro la vida y las relaciones familiares. Una de las dificultades que causa el estrés laboral es en la comunicación con la pareja, creando inestabilidad y conflictos entre ellos; otra dificultad es en las relaciones con los hijos, especialmente en la comunicación y en la dedicación de tiempo para con ellos.

Indicadores

1. Efectos del estrés laboral en las relaciones familiares.
2. Conocimiento del afrontamiento adecuado al estrés.
3. Control y alivio del estrés a través de métodos y técnicas para minimizar sus efectos.
4. Estilo de vida saludable.

Incidencia en la salud física y mental: La mayoría de las personas sufren de estrés en el trabajo el cual se incrementa debido a los reajustes, la competencia, constantes cambios de tecnología, la excesiva responsabilidad, los desafíos, falta de toma de decisiones, entre otros. Siendo las mujeres la población más estresada debido al doble trabajo que deben llevar (trabajadoras y amas de casa), lo que da como resultado un riesgo para la salud si no se sabe controlar y disminuir. Debido a que el estrés es una respuesta orgánica normal frente a situaciones peligrosas, en donde el organismo se prepara para el combate o la huida, dándose como resultado el

síndrome de adaptación, el cual si no se sabe sobrellevar adecuadamente puede llegar a causar agotamiento (enfermedad).

Indicadores

1. Estrés como respuesta (teoría fisiológica)
2. Síntomas y efectos físicos y psicológicos del estrés en la salud.
3. Conocimiento del afrontamiento adecuado al estrés.
4. Control y alivio del estrés a través de métodos y técnicas.
5. Estilo de vida saludable.

1.3. Delimitación

El trabajo de campo se realizó a partir del mes de mayo de 2011, con una muestra de 30 mujeres trabajadoras quienes desempeñan diversos puestos en el ámbito laboral, procedentes de diferentes empresas e instituciones ubicadas en distintas zonas de la Ciudad Capital de Guatemala, quienes viven con algún miembro de la familia, sean estos, cónyuge, hijos, padres, hermanos, etc.

Los resultados de la aplicación del instrumento permitieron identificar cuáles son los factores estresantes que predominan en la mujer trabajadora, así como los efectos del estrés laboral en sus relaciones familiares y en su salud. Asimismo, identificar de qué forma las mujeres sujetas de estudio afrontan y reducen sus efectos.

CAPÍTULO II

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

2.1. Técnicas

2.1.1. Técnicas documentales de fuentes secundarias. Se utilizó como referencia para recopilar información relacionada con el tema de investigación para formular el marco teórico. Consultando libros de texto, revistas electrónicas y documentos escritos.

2.1.2. Cuestionario Mixto. Se diseñó un cuestionario basado en aspectos que permitan identificar los principales factores estresantes en la población sujeta del estudio, las consecuencias de estos en su salud y relaciones familiares y las formas de afrontamiento.

2.1.3. Técnica de análisis e interpretación de resultados. Los resultados obtenidos, fueron interpretados y analizados de forma descriptiva la cual permitió identificar los factores que causan el estrés laboral y cómo afecta a la mujer trabajadora en las relaciones familiares y en su salud física y psicológica, así como las formas en que lo afronta. Luego, sobre la base de esos resultados, se analizó la relación entre el estrés y su incidencia en la salud y las relaciones familiares. Finalmente se elaboró una lista de las principales formas de afrontamiento y los métodos que pueden utilizar las mujeres sujetos de estudio para reducir y controlar el estrés.

2.2. Instrumentos

2.2.1. Cuestionario Mixto. Es un instrumento útil y eficaz para recolectar información en un tiempo relativamente breve. Este tipo de cuestionario utiliza en su construcción preguntas cerradas y abiertas. Siendo las primeras en donde la persona no puede responder más que a categorías de respuesta dadas, permitiendo reunir información puntual y objetiva a nivel de análisis

estadístico. Mientras que en las preguntas abiertas se puede responder con las propias palabras, provocando respuestas explicativas, por lo que da información más intensa y profunda.

Lo que se persiguió con este cuestionario fue identificar cuáles son los factores que predominan en la causa del estrés laboral y analizar la relación que tiene el estrés producido por el trabajo en la salud y las relaciones familiares de las mujeres sujetas de estudio. Finalmente, se realizó una lista con las principales formas de afrontamiento y técnicas que utiliza la población indicada, para formular las recomendaciones sobre formas adecuadas de afrontar y reducir el estrés.

El cuestionario posee interrogaciones cerradas y abiertas. Las preguntas cerradas son de respuesta múltiple, la respuesta de estas exige incluirse en alguna de las categorías predeterminadas, que dan información más precisa presionándose menos al sujeto. En las mismas la población sujeta de estudio calificó con una ponderación de 0 a 4 puntos según sea su caso, en donde 4 es el resultado ideal. Las respuestas que se dan a las interrogaciones planteadas son: nunca, solo algunas veces, algunas veces, muchas veces y siempre. El mismo se aplicó a la población sujeta de estudio fuera del horario laboral, de manera individual, con una duración aproximada de 20 minutos.

El cuestionario incluye 36 preguntas divididas en las dimensiones siguientes:

Factores laborales psicosociales (1-14): Mide los factores psicosociales que condicionan la presencia del estrés. Los factores que se tomaron en cuenta son: desempeño profesional, dirección, organización y función, tareas y actividades, medio ambiente laboral, jornada laboral, empresa y entorno social.

Estrés laboral y relaciones familiares (15-26): Mide las consecuencias negativas del estrés laboral en las relaciones familiares. Tomándose en cuenta el estado de ánimo al llegar a casa después del trabajo, la comunicación, la resolución de problemas, la expresión de sentimientos y pensamientos, el tiempo dedicado a la familia después del trabajo y los aspectos de la vida personal y familiar que se ven afectados negativamente.

Estrés laboral, salud y enfermedad (27-33): Mide las consecuencias negativas del estrés laboral en la salud de las mujeres trabajadoras, a través de la manifestación de los síntomas del estrés, la enfermedad después de periodos de mucha tensión y el tipo de desgaste que provoca el trabajo.

Afrontamiento del estrés (34): Explora las formas de afrontamiento del estrés de la población sujeta de estudio. Las formas de afrontamiento que se medirán son: al afrontamiento directo a través de la confrontación, la negociación y la retirada y el afrontamiento defensivo.

Manejo del estrés (35): Explora las técnicas y estrategias utilizadas por la población sujeta de estudio para reducir los efectos negativos del estrés.

CAPÍTULO III

PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

3.1. Características del Lugar y de la Población

3.1.1. Características del lugar

En la Ciudad de Guatemala radica el machismo y la discriminación hacia la mujer en diferentes ámbitos de la vida y la sociedad. En cuanto al ámbito laboral, a lo largo de los años, las guatemaltecas han luchado constantemente para lograr puestos laborales adecuados y bien remunerados en donde se les trate equitativamente, lo que se ha ido logrando poco a poco, para tener un ingreso para el bienestar y desarrollo de su hogar, constituyéndose como un factor importante en la economía familiar.

Es importante mencionar que las mujeres que tienen un trabajo en una empresa o institución, en su mayoría, también deben trabajar en el hogar, lo que le genera doble trabajo y tensiones extras.

En el ámbito empresarial e institucional las mujeres han logrado ingresar exitosamente, abriendo oportunidades económicas y sociales, superando las limitaciones para su desarrollo integral. Sin embargo existen factores laborales psicosociales que si no son bien sobrellevados, pueden provocar estrés laboral. Trayendo como consecuencia efectos negativos en la salud y en las relaciones familiares.

3.1.2. Características de la población

Se trabajó con una muestra de 30 mujeres trabajadoras, quienes desempeñan diversos puestos en el ámbito laboral, en diferentes empresas e instituciones (Ministerio de Agricultura Ganadería y Alimentación -MAGA-, Banco Agromercantil -BAM-, Organización de Estados Iberoamericanos -OEI-

, Ministerio de Finanzas Públicas -MINFIN-, entre otras) ubicadas en distintas zonas de la Ciudad Capital de Guatemala, cuyas familias están conformadas de maneras distintas: parentales, nucleares, mono parentales, ampliadas.

Las mujeres sujetos de estudio, ocupan diferentes puestos de trabajo, entre estos se encuentran: Secretarias, Asistentes, Analistas, Recepcionista, Auxiliares, Promotora comercial, Especialista en EBI, Especialista en Educación, Coordinadora, Coordinadora de Presupuesto, Coordinadora de Agro Negocios, Coordinadora de Productos, Jefe de Comunicación Interna, Jefe de Área de Comercio Internacional, Jefe de Procesos, Jefe de Sección de Productos, Subdirectora de Comunicación y Directora.

Sus edades oscilan entre los 25 y 58 años.

3.2. Análisis e Interpretación de Resultados

A continuación se presentan los hallazgos de la investigación, los cuales corresponden a las siguientes variables e indicadores.

1. Factores laborales psicosociales

- Desempeño profesional
- Dirección
- Organización y función
- Tareas y actividades
- Medio ambiente laboral
- Jornada laboral
- Empresa y entorno social

2. Estrés laboral y relaciones familiares

- Estado de ánimo al llegar a casa después del trabajo
- La comunicación
- La resolución de problemas

- La expresión de sentimientos y pensamientos
- Tiempo dedicado a la familia
- Aspectos de la vida personal y familiar

3. Estrés laboral, salud y enfermedad

- Manifestación de los síntomas del estrés
- La enfermedad después de periodos de tensión
- Forma de desgaste que provoca el trabajo (físico y/o emocional)

4. Afrontamiento del estrés

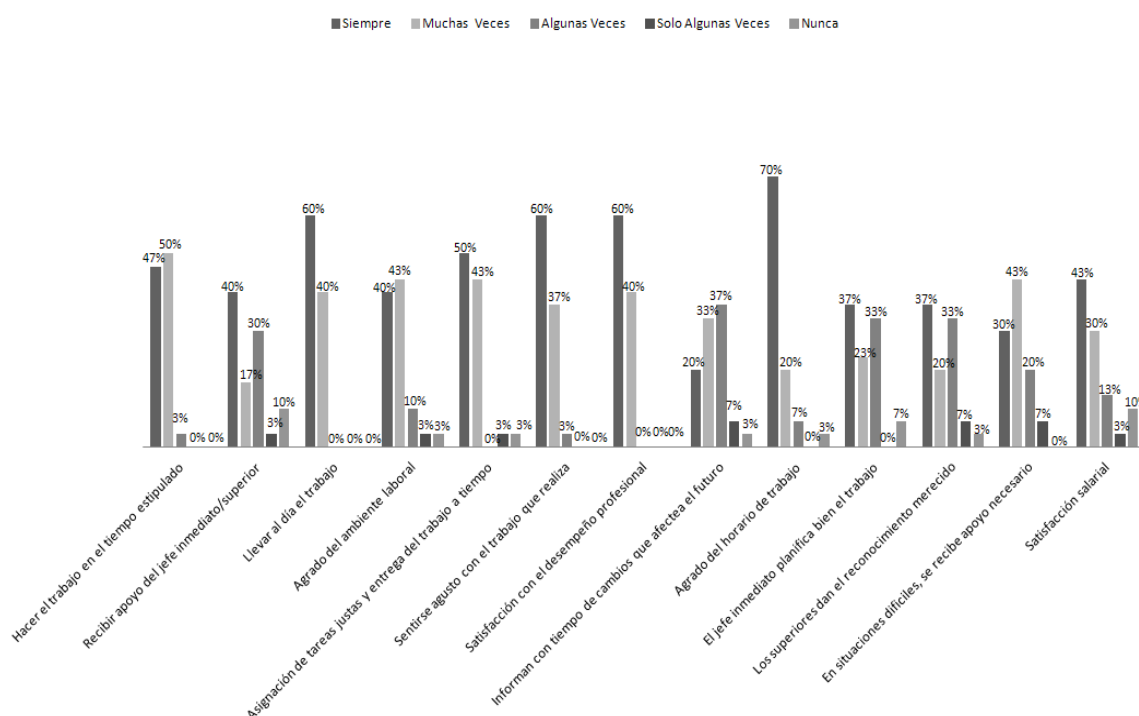
- Afrontamiento directo (confrontación, la negociación y retirada)
- Afrontamiento defensivo

5. Manejo del estrés

- Técnicas y estrategias utilizadas por la población.

A. Factores Laborales Psicosociales

GRÁFICA 1
Factores Laborales Psicosociales



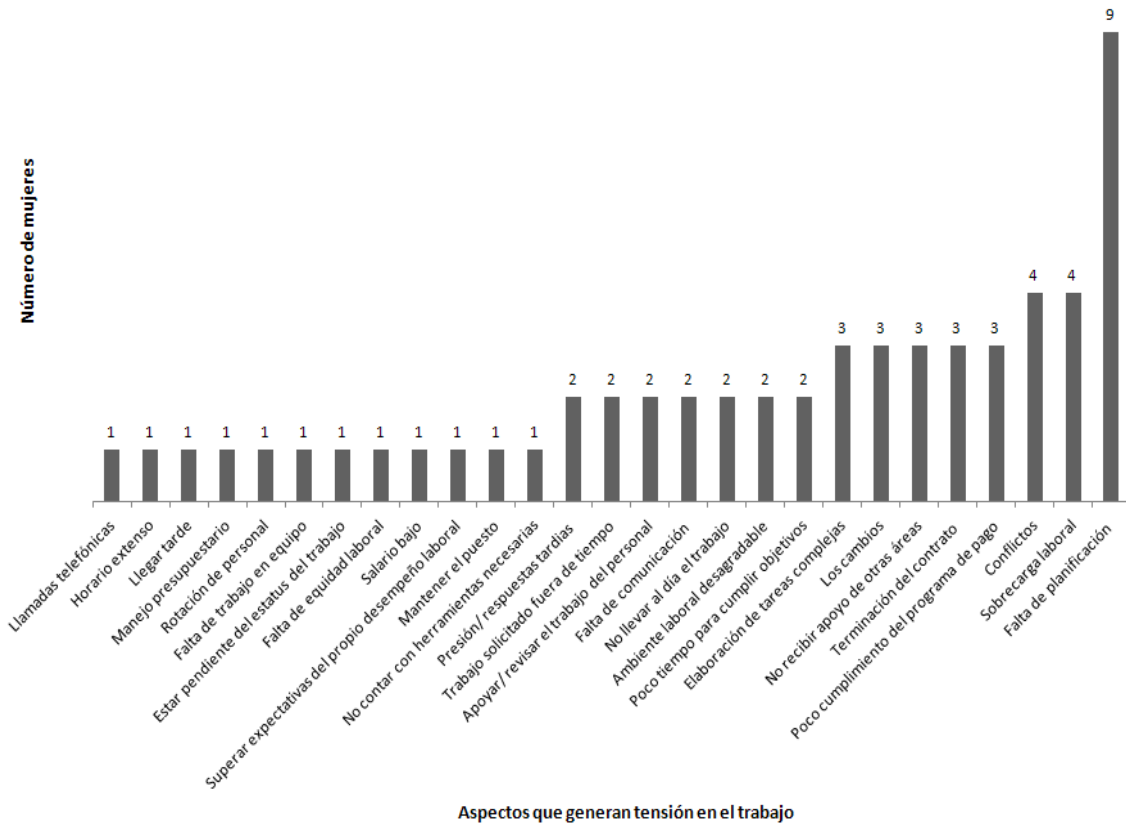
Fuente: Cuestionario mixto del estrés laboral y como afecta este, la salud física y mental de las mujeres trabajadoras.

Factores Laborales Psicosociales	Siempre	Muchas Veces	Algunas Veces	Solo Algunas Veces	Nunca
Hacer el trabajo en el tiempo estipulado	14	15	1	0	0
Recibir apoyo del jefe inmediato	12	5	9	1	3
Llevar al día el trabajo	18	12	0	0	0
Agrado del ambiente laboral	12	13	3	1	1
Asignación de tareas justas y entrega del trabajo a tiempo	15	13	0	1	1
Sentirse agusto con el trabajo que realiza	18	11	1	0	0
Satisfacción con el desempeño profesional	18	12	0	0	0
Informan con tiempo de cambios que afecten el futuro	6	10	11	2	1
Agrado del horario de trabajo	21	6	2	0	1
El jefe inmediato planifica bien el trabajo	11	7	10	0	2
Los superiores dan el reconocimiento merecido	11	6	10	2	1
En situaciones difíciles, se recibe apoyo necesario	9	13	6	2	0
Satisfacción salarial	13	9	4	1	3

Cuadro 1: Número de mujeres trabajadoras que les genera estrés laboral los factores psicosociales.

Descripción: En la gráfica y el cuadro 1, se observan las actividades que desencadenan el estrés laboral en las mujeres trabajadoras. Observándose que las acciones liberadoras del estrés laboral que experimentan con un alto número de porcentaje son de la dirección, la organización y función y de la empresa y el entorno social.

GRÁFICA 2
Aspectos más Importantes Generadores de Tensión Laboral

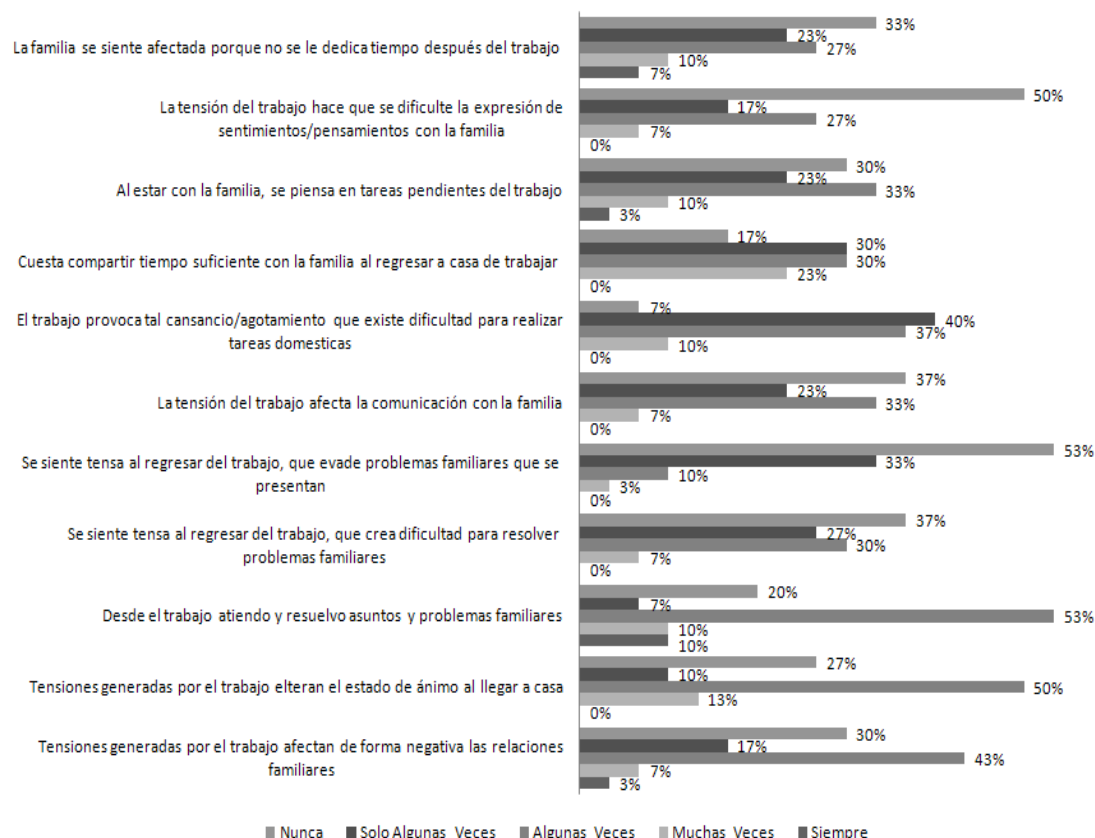


Fuente: Cuestionario mixto del estrés laboral y como afecta este, la salud física y mental de las mujeres trabajadoras.

Descripción: La gráfica muestra los aspectos más relevantes causantes del estrés laboral en las mujeres trabajadoras, desde su propia subjetividad. Siendo el mayor desencadenante del mismo la falta de planificación, la sobrecarga laboral y los conflictos.

B. Estrés Laboral y Relaciones Familiares

GRÁFICA 3
Actividades Desencadenantes del Estrés Laboral
en las Relaciones Familiares



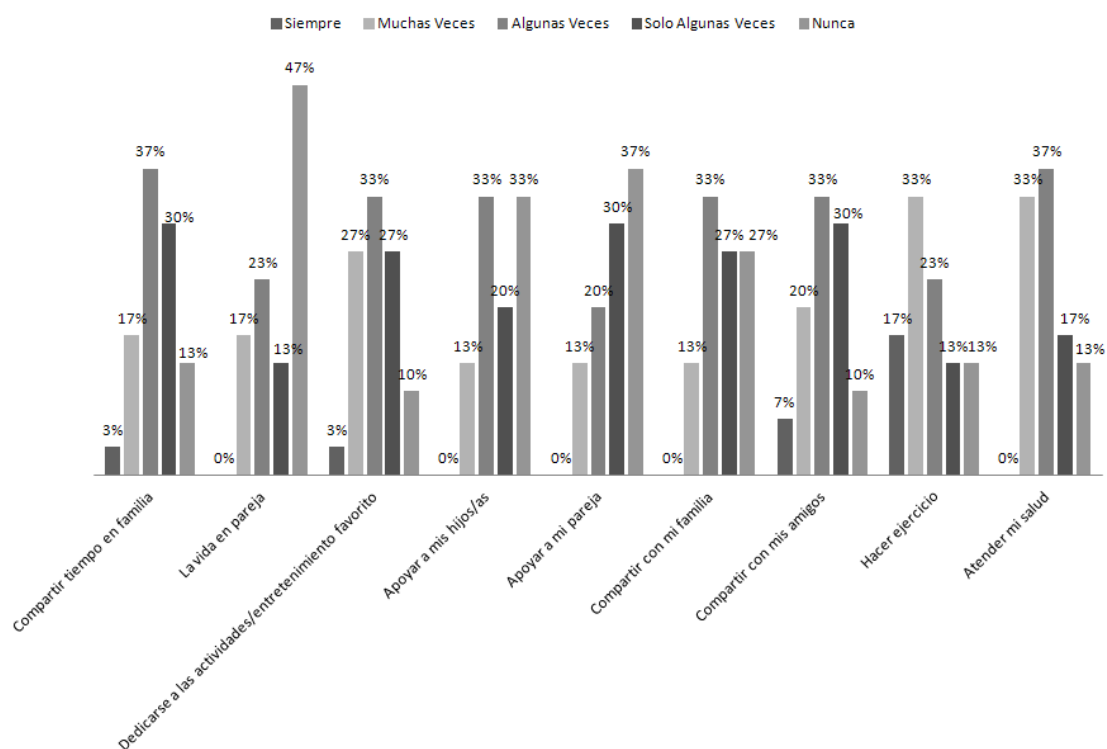
Fuente: Cuestionario mixto del estrés laboral y como afecta este, la salud física y mental de las mujeres trabajadoras.

Estrés Laboral y Relaciones Familiares	Siempre	Muchas Veces	Algunas Veces	Solo Algunas Veces	Nunca
Tensiones generadas por el trabajo afectan de forma negativa las relaciones familiares	1	2	13	5	9
Tensiones generadas por el trabajo alteran el estado de ánimo al llegar a casa	0	4	15	3	8
Desde el trabajo atiendo y resuelvo asuntos y problemas familiares	3	3	16	2	6
Se siente tensa al regresar del trabajo, que crea dificultad para resolver problemas familiares	0	2	9	8	11
Se siente tensa al regresar del trabajo, que evade problemas familiares que se presentan	0	1	3	10	16
La tensión del trabajo afecta la comunicación con la familia	0	2	10	7	11
El trabajo provoca tal cansancio/agotamiento que existe dificultad para realizar tareas domésticas	0	3	11	12	2
Cuesta compartir tiempo suficiente con la familia al regresar a casa de trabajar	0	7	9	9	5
Al estar con la familia, se piensa en tareas pendientes del trabajo	1	3	10	7	9
La tensión del trabajo hace que se dificulte la expresión de sentimientos/pensamientos con la familia	0	2	8	5	15
La familia se siente afectada porque no se le dedica tiempo después del trabajo	2	3	8	7	10

Cuadro 2: Número de mujeres trabajadoras y actividades desencadenantes del estrés laboral en la familia.

Descripción: El estrés laboral, afecta negativamente las relaciones familiares de las mujeres sujeto de estudio. Se observa que el factor más influyente es definitivamente el trabajo, debido a que este les provoca cansancio y agotamiento, evaden problemas familiares que se presentan, este mismo agotamiento y cansancio, les genera tal tensión, que afecta la comunicación familiar y el pasar tiempo en familia al regresar a casa de trabajar. Alterando el estado de ánimo al llegar al hogar, lo que tiene repercusiones en la comunicación familiar. Es importante recalcar que en un 30% la familia de las mujeres sujetos de estudio se sienten afectadas porque no se les dedica tiempo después del trabajo.

GRÁFICA 4
Aspectos/Ámbitos de la Vida Personal y Familiar
que se ven Afectadas por el Estrés Laboral



Fuente: Cuestionario mixto del estrés laboral y como afecta este, la salud física y mental de las mujeres trabajadoras.

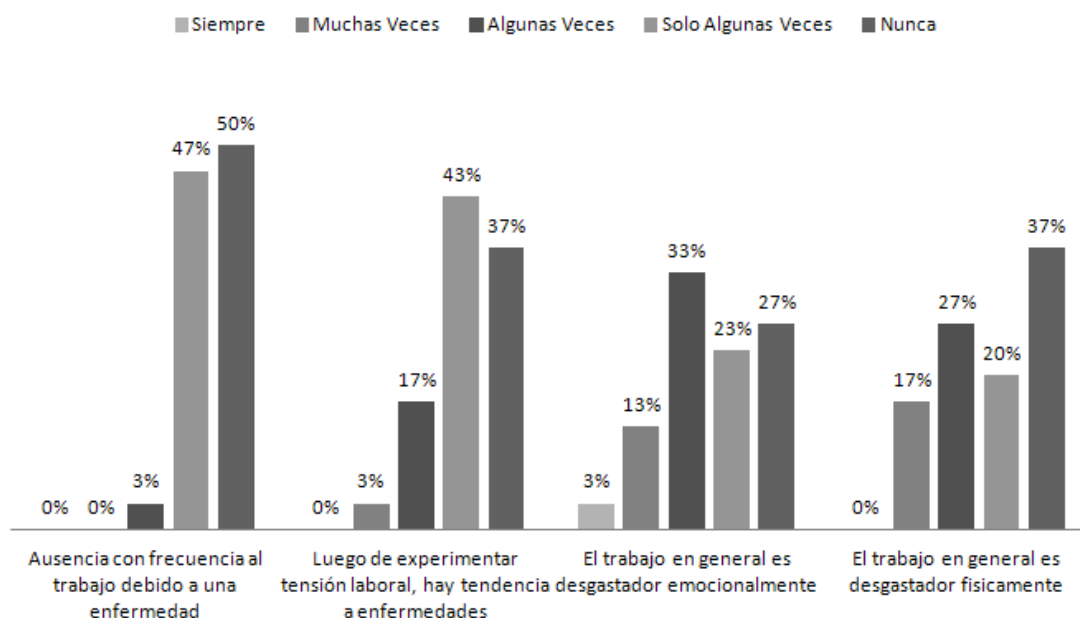
Aspectos/ámbitos de la vida personal y familiar que se ven afectados por el estrés del trabajo	Siempre	Muchas Veces	Algunas Veces	Solo Algunas Veces	Nunca
Compartir tiempo en familia	1	5	11	9	4
La vida en pareja	0	5	7	4	14
Dedicarse a las actividades/entretenimiento favorito	1	8	10	8	3
Apoyar a mis hijos/as	0	4	10	6	10
Apoyar a mi pareja	0	4	6	9	11
Compartir con mi familia	0	4	10	8	8
Compartir con mis amigos	2	6	10	9	3
Hacer ejercicio	5	10	7	4	4
Atender mi salud	0	10	11	5	4

Cuadro 3: Aspectos/ámbitos de la vida personal y familiar que se ven afectados por el estrés del trabajo.

Descripción: El estrés laboral afecta no únicamente de forma negativa la vida familiar de las mujeres trabajadoras, también repercute en varios aspectos/ámbitos de su vida diaria. Principalmente en el área de la salud, ya que muchas veces no se preocupan por atenderla y la dejan en segundo plano, lo que les llega a provocar que se enfermen más seguido, asimismo el realizar ejercicios periódicamente no lo ponen en práctica muchas veces, siendo esto parte principal y esencial de la vida. También tienden a despreocuparse por realizar tareas que a ellas les guste como distracción y entretenimiento. Otro factor preocupante pero que no se observa tan alto es la repercusión que el estrés laboral puede llegar a tener en la relación con la pareja y el poco tiempo que se le dedica a la familia. Todos y cada uno de estos factores afectan negativamente la vida personal de las mujeres.

C. Estrés Laboral, Salud y Enfermedad

GRÁFICA 5
Estrés Laboral, Salud y Enfermedad



Fuente: Cuestionario mixto del estrés laboral y como afecta este, la salud física y mental de las mujeres trabajadoras.

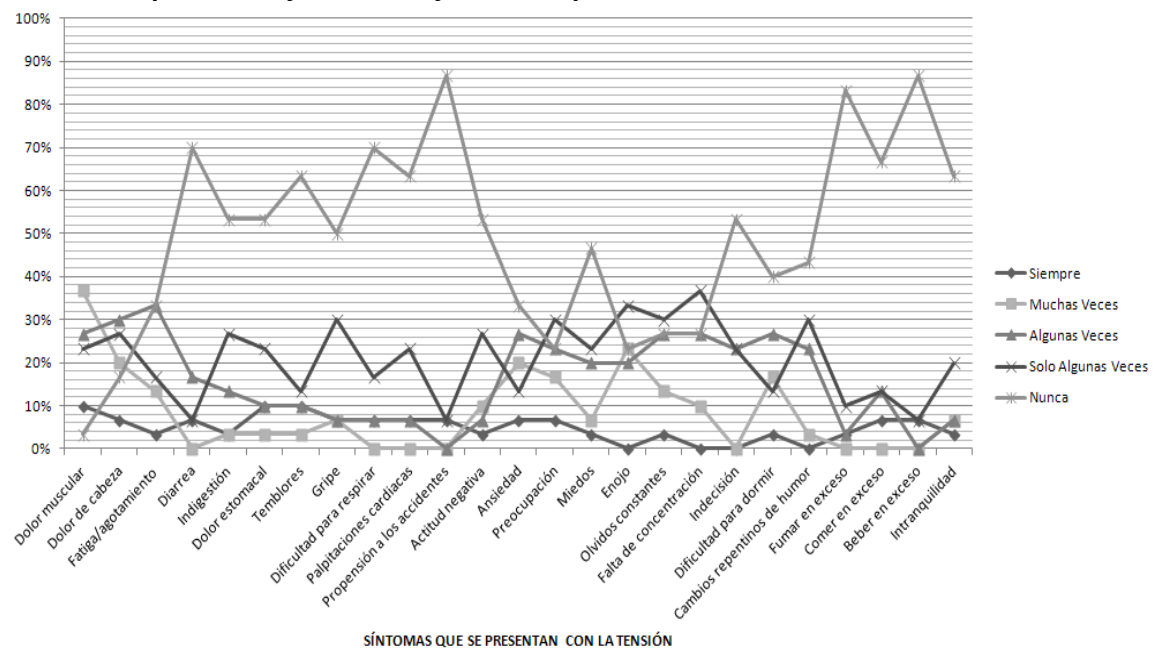
Estrés Laboral, Salud y Enfermedad	Siempre	Muchas Veces	Algunas Veces	Solo Algunas Veces	Nunca
Ausencia con frecuencia al trabajo debido a una enfermedad	0	0	1	14	15
Luego de experimentar tensión laboral, hay tendencia a enfermedades	0	1	5	13	11
El trabajo en general es desgastador emocionalmente	1	4	10	7	8
El trabajo en general es desgastador físicamente	0	5	8	6	11

Cuadro 4: Estrés Laboral, Salud y Enfermedad.

Descripción: El estrés laboral, trae consigo consecuencias negativas en la salud de las mujeres trabajadoras. En la población sujeta de estudio, se observa que muchas veces el trabajo es desgastador física y emocionalmente y por ende solo algunas veces tienden a enfermarse después de experimentar mucha tensión. Esto no repercute a que se ausenten de sus actividades laborales.

GRÁFICA 6

Síntomas que las Mujeres Trabajadoras Experimentan al Presentar Tensión Laboral



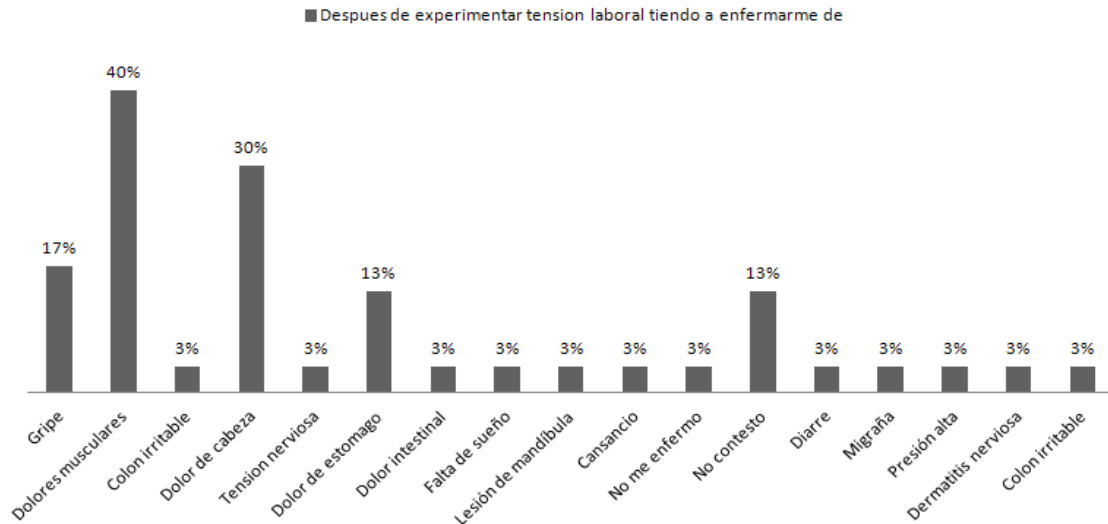
Fuente: Cuestionario mixto del estrés laboral y como afecta este, la salud física y mental de las mujeres trabajadoras.

Síntomas que se presentan con la tensión	Siempre	Muchas Veces	Algunas Veces	Solo Algunas	Nunca
Dolor muscular	3	11	8	7	1
Dolor de cabeza	2	6	9	8	5
Fatiga/agotamiento	1	4	10	5	10
Diarrea	2	0	5	2	21
Indigestión	1	1	4	8	16
Dolor estomacal	3	1	3	7	16
Temblores	3	1	3	4	19
Gripe	2	2	2	9	15
Dificultad para respirar	2	0	2	5	21
Palpitaciones cardíacas	2	0	2	7	19
Propensión a los accidentes	2	0	0	2	26
Actitud negativa	1	3	2	8	16
Ansiedad	2	6	8	4	10
Preocupación	2	5	7	9	7
Miedos	1	2	6	7	14
Enojo	0	7	6	10	7
Olvidos constantes	1	4	8	9	8
Falta de concentración	0	3	8	11	8
Indecisión	0	0	7	7	16
Dificultad para dormir	1	5	8	4	12
Cambios repentinos de humor	0	1	7	9	13
Fumar en exceso	1	0	1	3	25
Comer en exceso	2	0	4	4	20
Beber en exceso	2	0	0	2	26
Intranquilidad	1	2	2	6	19

Cuadro 5: Síntomas que las mujeres trabajadoras experimentan al presentar tensión laboral.

Descripción: En la gráfica y en el cuadro 5, se observan los síntomas del estrés que se manifiestan cuando las mujeres trabajadoras experimentan tensión laboral. Siendo los síntomas más comunes los dolores musculares, enojo, dolores de cabeza, ansiedad, preocupación y dificultad para dormir.

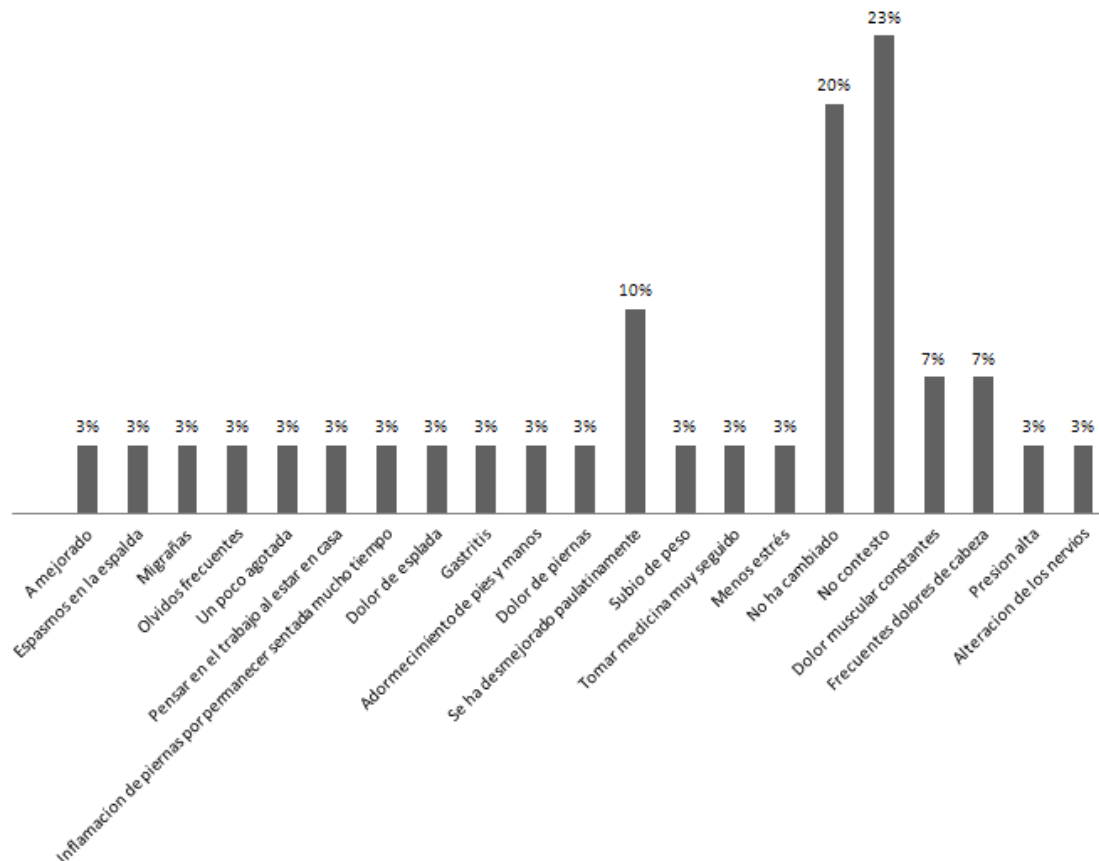
GRÁFICA 7
Enfermedades a las que Tienden a Enfermarse las Mujeres
Trabajadoras después de Experimentar Estrés



Fuente: Cuestionario mixto del estrés laboral y como afecta este, la salud física y mental de las mujeres trabajadoras.

Descripción: Al estar experimentando tensión laboral, las mujeres sujetos de estudio tienden a experimentar ciertos síntomas, lo que puede llegarse a transformar en una enfermedad producida por el estrés laboral. En la gráfica se observa que las enfermedades que tienden a darse con mayor frecuencia cuando se experimenta tensión.

GRÁFICA 8
Cambio de la salud desde que se inicio a laboral en
La empresa/institución actual

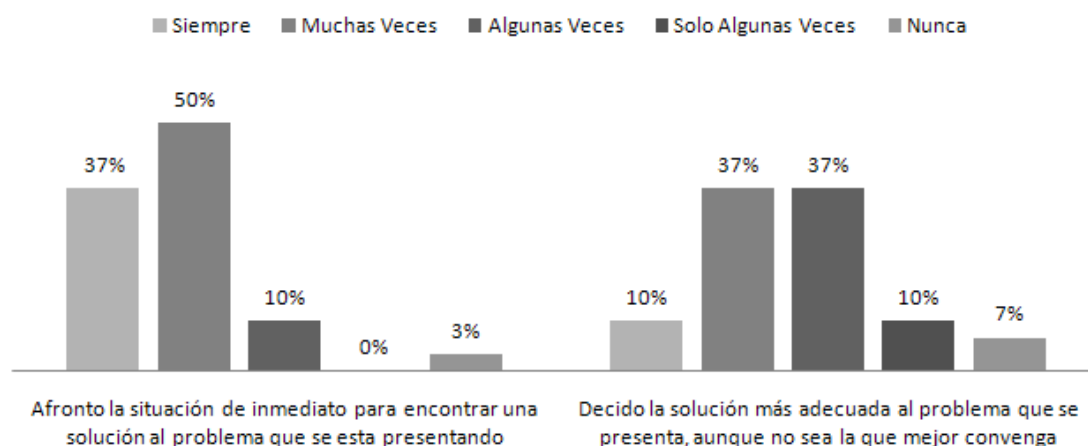


Fuente: Cuestionario mixto del estrés laboral y como afecta este, la salud física y mental de las mujeres trabajadoras.

Descripción: En la grafica se observa que la salud de las mujeres sujeto de estudio no ha cambiado desde que iniciaron a trabajar en la empresa en la que labora. Sin embargo hay mujeres que si han experimentado cambios en su salud, debido a que esta se ha desmejorado paulatinamente desde que iniciaron a laborar en la institución actual.

D. Afrontamiento del Estrés

GRÁFICA 9
Afrontamiento del Estrés en Situaciones de Tensión y/o Frustración



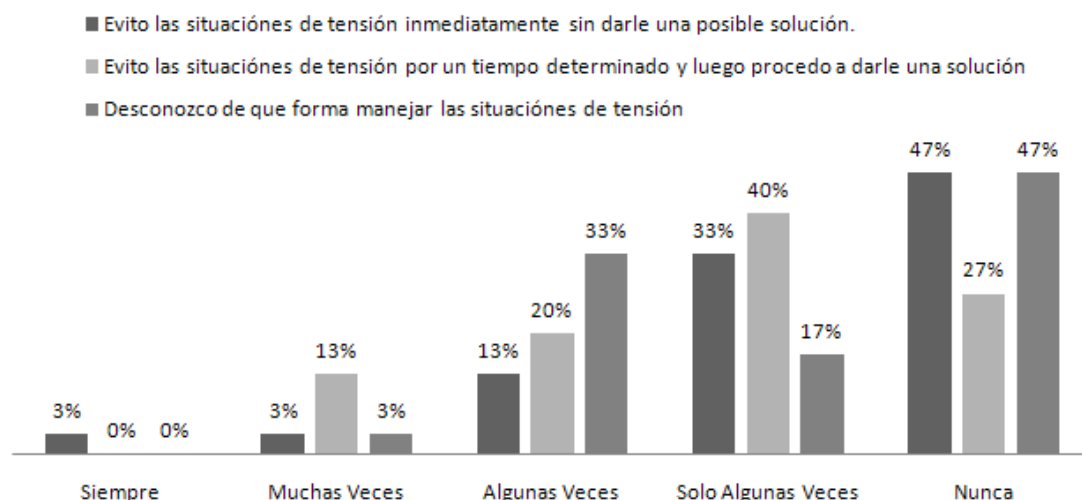
Fuente: Cuestionario mixto del estrés laboral y como afecta este, la salud física y mental de las mujeres trabajadoras.

Al estar frente a situaciones de mucha tensión y/o frustración, yo:	Siempre	Muchas Veces	Algunas Veces	Solo Algunas Veces	Nunca
Afronto la situación de inmediato para encontrar una solución al problema que se esta presentando	11	15	3	0	1
Decido la solución más adecuada al problema que se presenta, aunque no sea la que mejor convenga	3	11	11	3	2

Cuadro 6: Afrontamiento del estrés en situaciones de tensión/frustración de las mujeres trabajadoras al estar en una situación generadora del mismo

Descripción: En general, se puede observar que las mujeres sujeto de estudio procuran enfrentar las situaciones estresantes lo mejor posible, debido a que tienden a afrontar los problemas y darles posibles soluciones. Sin embargo es importante recalcar que aun así, existe un pequeño número que se les dificulta el afrontamiento del estrés, debido a que, aunque procuren encontrar soluciones al problema, algunas veces no es la que mejor les conviene, lo que puede traer un trasfondo negativo.

GRÁFICA 9.1
Afrontamiento del Estrés en Situaciones de Tensión y/o Frustración



Fuente: Cuestionario mixto del estrés laboral y como afecta este, la salud física y mental de las mujeres trabajadoras.

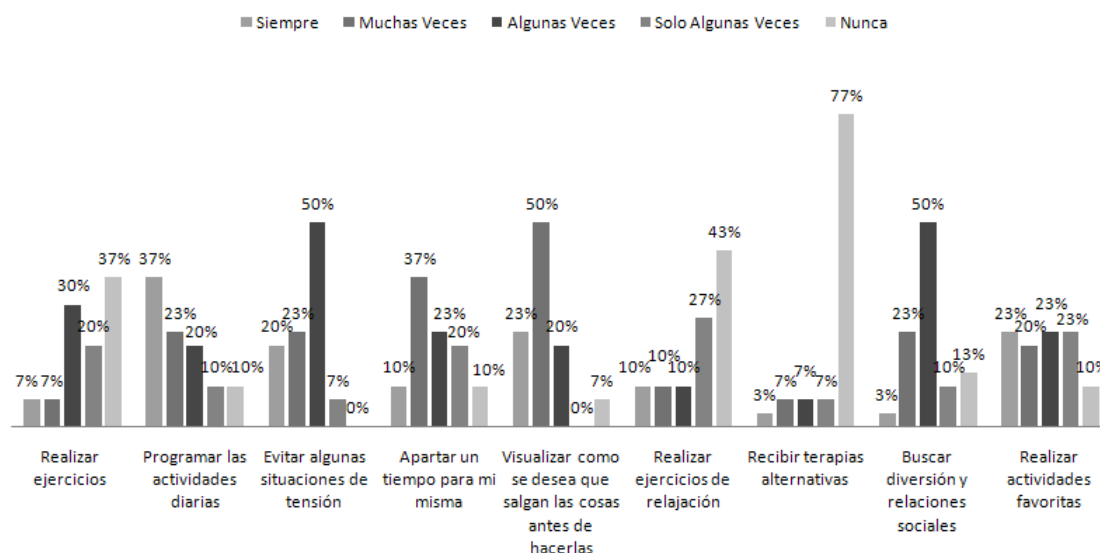
Al estar frente a situaciones de mucha tensión y/o frustración, yo:	Siempre	Muchas Veces	Algunas Veces	Solo Algunas Veces	Nunca
Evito las situaciones de tensión inmediatamente sin darle una posible solución.	1	1	4	10	14
Evito las situaciones de tensión por un tiempo determinado y luego procedo a darle una solución	0	4	6	12	8
Desconozco de que forma manejar las situaciones de tensión	0	1	10	5	14

Cuadro 6.1: Afrontamiento del estrés en situaciones de tensión/frustración de las mujeres trabajadoras al estar en una situación generadora del mismo.

Descripción: Esta gráfica nos muestra que no todas las mujeres tienen la capacidad de enfrentar los problemas que generan estrés. Se observa que las mujeres algunas veces evitan las situaciones de tensión sin darle una solución al problema, y otras desconocen algunas veces como enfrentar las situaciones de tensión. Esto trae como consecuencia más estrés.

E. Manejo del Estrés

GRÁFICA 10
Manejo del Estrés para Disminuir sus Efectos Negativos



Fuente: Cuestionario mixto del estrés laboral y como afecta este, la salud física y mental de las mujeres trabajadoras.

Para disminuir los efectos negativos de las tensiones y/o frustraciones, yo:	Siempre	Muchas Veces	Algunas Veces	Solo Algunas Veces	Nunca
Realizar ejercicios	2	2	9	6	11
Programar las actividades diarias	11	7	6	3	3
Evitar algunas situaciones de tensión	6	7	15	2	0
Apartar un tiempo para mí misma	3	11	7	6	3
Visualizar como se desea que salgan las cosas antes de hacerlas	7	15	6	0	2
Realizar ejercicios de relajación	3	3	3	8	13
Recibir terapias alternativas	1	2	2	2	23
Buscar diversión y relaciones sociales	1	7	15	3	4
Realizar actividades favoritas	7	6	7	7	3

Cuadro 7: Formas de manejar el estrés para disminuir sus efectos negativos.

Descripción: Se observa que la población sujeta de estudio no utiliza las técnicas del manejo de estrés de forma adecuada para reducir sus efectos negativos. Siendo una de las causas, el desconocer la técnica o falta de tiempo para realizarla. La técnica que menos utiliza la población es buscar terapias alternativas, seguido de realizar ejercicios de relajación y ejercitarse. Poniendo en práctica dichas técnicas se puede empezar a experimentar una reducción de las tensiones.

3.3. Análisis Cualitativo

De acuerdo a los resultados finales obtenidos en el cuestionario que fue aplicado a las mujeres trabajadoras de 25 a 58 años de edad, quienes desempeñan diversos puestos de trabajo y en su mayoría son jefas de hogar; se encontró que el estrés laboral afecta la vida familiar y la salud de las mujeres sujetas de estudio. Trayendo resultados negativos en ambos ámbitos de su vida cotidiana.

Se observó que existen varios factores laborales psicosociales que producen estrés laboral, sin embargo predomina el poco apoyo/ayuda que reciben de su jefe inmediato (30%), en ocasiones no lo reciben o lo reciben solo algunas veces, esto mismo pasa con el reconocimiento y la planificación laboral que debería tener el superior (33%). Asimismo no se les informa con suficiente tiempo de los cambios que pueden afectar su futuro laboral (37%). También se puede observar que es un estresor el salario que perciben las mujeres trabajadoras (30%). (Ver gráfica 1). Sin embargo existen otros aspectos que generan tensiones en la población, tales como la terminación del contrato, la sobrecarga laboral, el poco cumplimiento del programa de pago, el ambiente laboral que es desagradable, el no llevar al día el trabajo, la falta de comunicación, entre otros (Ver gráfica 2). Si ponemos especial atención en el estresor salarial, esto se ha vuelto motivo de tensión, no únicamente porque en su mayoría las mujeres sujetas de estudio, tienen familia a su cargo y/o porque son jefas de hogar (sostén económico), también, porque algunas de ellas tienen que renovar el contrato cada cierto tiempo y porque el programa de pago no es cumplido por la empresa. Situación que se da mayormente en las instituciones gubernamentales. Siendo la dirección, el medio ambiente laboral, las tareas y las actividades los factores psicosociales laborales los que condicionan la mayor presencia del estrés en el trabajo.

Estos factores provocan malestares tales como la presión, la frustración el conflicto, sobrecarga, ansiedad, pesimismo, cansancio, fatiga, baja

productividad, falta de concentración, entre otros. Sumadas a los factores laborales son fuentes generadoras de estrés negativo si no se conoce la forma adecuada de controlarlo y realizar el ajuste exitoso al mismo. Lo que afecta no únicamente el trabajo, sino la salud y las relaciones con las demás personas, trayendo consigo consecuencias negativas en la vida familiar.

Esto se ve reflejado en la familia, en donde por producto del cansancio, la fatiga y el agotamiento que les produce el trabajo, genera tal grado de tensión que un 53% de las mujeres trabajadoras, al llegar a casa evaden los problemas familiares que se presenten. Esto afecta la comunicación familiar y el poder pasar tiempo reunidas en familia en un 37%, demostrándose que un 30% de la población considera que su familia se ve afectada porque no les dedica el tiempo necesario, manifestándose en el malestar de los hijos y/o la pareja. (Ver gráfica 3). Siendo la relación más afectada, debido al estrés laboral, la relación con la pareja en un 20%.

El estrés laboral en casa pone en peligro la vida y las relaciones familiares, ya que este tipo de estrés es rechazado y denunciado en el hogar, debido a que este debe ser un ámbito de paz y armonía y no de tensiones. Lo que produce en ocasiones sentimientos de culpabilidad en las mujeres que viven esas tensiones producidas por el trabajo. Al dedicar mucho tiempo al trabajo, provoca el aumento del estrés en la familia que desea un tiempo igual para la maternidad.

El estrés laboral también repercute en varios aspectos/ámbitos de la vida cotidiana de la población sujeto de estudio, principalmente en el área de la salud, ya que un 33% muchas veces no se preocupan por atenderla, lo que provoca que se enfermen más seguido o que las enfermedades sean más fuertes. También se observa que no se preocupan por realizar ejercicios y tareas o actividades para distraerse. Lo que puede traer como consecuencia

que el estrés acumulando repercute no únicamente en las relaciones familiares de las mujeres sujeto de estudio, sino, también en su salud.

Esto se debe a que el trabajo muchas veces es desgastador física y emocionalmente, lo que provoca enfermedades generadas por el mismo estrés. Iniciando con la experimentación de los síntomas de la tensión y si esta no se puede controlar, es cuando se genera la enfermedad. En la gráfica 6 se observa que los síntomas que tienden a experimentar siempre las mujeres trabajadoras son los dolores musculares, dolores estomacales y los temblores, sin embargo se observan porcentajes más altos en ciertos síntomas que se experimentan muchas veces. El más alto con 37% son los dolores musculares, seguido del enojo (23%), dolores de cabeza, ansiedad (20%), preocupación y dificultad para dormir (17%). Siendo estos los síntomas más comunes del estrés. Síntomas que si no son controlados adecuadamente producen efectos negativos en la salud (enfermedades), siendo las más comunes los dolores musculares en cuello, hombros, espalda, cintura, piernas, seguido de dolores de cabeza, que en ocasiones tienden a convertirse en migrañas, dolores estomacales y gripe.

Al no controlar de forma adecuada el estrés, empieza a cambiar la salud de las personas, debido a que la tensión se va acumulando en el cuerpo y cuando ya no puede más, este reacciona y reconoce que debe evitar ciertas situaciones o peligros, aquí es cuando las emociones empiezan a intensificarse, se empiezan a liberar hormonas, la persona se vuelve más sensible y alerta, por lo que el organismo empieza a sufrir cambios fisiológicos los cuales ayudan a movilizar los recursos de afrontamiento para manejar el peligro. Seguidamente empiezan a aparecer síntomas físicos y otras señales de tensión mientras el cuerpo lucha contra el estrés. Si se logra reducir el estrés, se regresará a un estado más normal, de lo contrario se empieza a sentir agotamiento de los recursos físicos y emocionales,

haciéndose evidente el desgaste físico y psíquico. Para luego experimentar el agotamiento, causando la enfermedad física o psicológica.

Al observar la gráfica 8 se evidencia que en un 20% la salud de las mujeres sujeto de estudio no ha cambiado desde que iniciaron a trabajar en la empresa en la que laboran, sin embargo otras si han experimentado una desmejora paulatina en su salud (10%). El cambio en la salud que experimentan las mujeres trabajadoras, son los dolores musculares constantes y frecuentes dolores de cabeza (7%), que al no ser controlados de forma correcta, pueden empezar a provocar agotamiento y la enfermedad física en el sistema nervioso y en el sistema inmunológico principalmente. Observándose que tienden a experimentarse más síntomas físicos relacionados con ambos sistemas que síntomas mentales. También es importante poner énfasis a los síntomas mentales, ya que se evidencian porcentajes altos al experimentar ansiedad, preocupación y dificultad para dormir. Síntomas que si no son controlados pueden transformarse en enfermedades psicosomáticas.

Para poder contrarrestar los malestares del estrés, es importante conocer cómo manejarlo. En la gráfica 9 se puede observar que las mujeres trabajadoras procuran enfrentar las situaciones estresantes lo mejor posible, debido a que tienden a afrontar los problemas y darles posibles soluciones. Es importante hacer mención que, existe un pequeño número a quienes se les dificulta el afrontamiento del estrés. En donde un 37% de la población procuran encontrar soluciones al problema, aunque algunas veces no es la que mejor les conviene y ya no vuelven a buscar la solución adecuada. Lo que evidencia que no todas las mujeres tienen la capacidad de enfrentar los problemas que generan estrés, evitándolos sin darle una solución o bien desconocen algunas veces como enfrentar las situaciones de tensión. Esto trae como resultado más estrés. Esto es consecuencia al mal afrontamiento,

utilizándolo de forma defensiva que es generador de más tensiones y no un consolante de las mismas.

Consecuentemente, la población sujeta de estudio no utiliza las técnicas del manejo de estrés de forma adecuada para reducir sus efectos negativos. Siendo una de las causas, el desconocer la técnica o falta de tiempo para realizarla. La técnica que menos utiliza la población es buscar terapias alternativas, seguido de realizar ejercicios de relajación y ejercitarse. Poniendo en práctica dichas técnicas se puede empezar a experimentar una reducción de las tensiones.

Es importante que las mujeres conozcan las formas de afrontar y manejar el estrés que manejan día a día para poder reducir sus efectos y que este no incida de forma negativa en la salud y sus relaciones familiares. En dicha investigación se evidencia que a pesar que muchas mujeres manejan estrés laboral y tienen dificultades en su vida familiar y en su salud, lo tratan de controlar lo mejor que pueden, es por esto que esta problemática no se ha convertido en algo tan serio para ellas, por lo mismo es importante que conozcan las formas adecuadas de afrontamiento y las técnicas correctas para controlarlo y erradicarlo. Para empezar a tener relaciones familiares y una vida más saludable.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. Conclusiones

- Se comprobó que el estrés laboral afrontado de manera inadecuada, incide negativamente en las relaciones familiares y en menor medida en la salud física y mental de las mujeres trabajadoras. Evidenciándose que en su mayoría las familias demandan tiempo para la maternidad.
- Es importante que las mujeres trabajadoras conozcan las formas de afrontar y manejar el estrés que manejan día a día para poder reducir sus efectos y que este no incida de forma negativa en la salud y en las relaciones familiares. Y así lograr mantener un equilibrio psíquico en la vida familiar, así mismo mantener un ritmo saludable.
- Se pudo comprobar que el trabajo posee diversos factores laborales psicosociales tales como la dirección, el medio ambiente laboral, las tareas y las actividades que son los que condicionan la mayor presencia del estrés en el trabajo. Estos factores alteran el equilibrio psíquico de las mujeres, que al no ser controlados son fuertes generadores de tensiones.
- El estilo de vida es importante para manejar el estrés adecuadamente, a través de hábitos sanos. Para que las personas estén mentalmente estables, felices y triunfen en sus proyectos. Deben tener una actitud positiva para poseer un estado satisfactorio.

4.2. Recomendaciones

- Que la Escuela de Ciencias Psicológicas establezca mayor comunicación, con instituciones y empresas con la finalidad de transmitir a través de la Psicología Laboral la importancia de mantener un ritmo de cadena sana, para mantenerse física y mentalmente sanos. Asimismo contribuir al conocimiento del estrés, sus efectos, y brindarles técnicas para controlarlo y/o reducirlo, para que mantengan un equilibrio mental y emocional a través de talleres y capacitaciones.
- Que las mujeres trabajadoras modifiquen paulatinamente su estilo de vida para que logren manejar el estrés adecuadamente, a través de la modificación de los malos hábitos para mantenerse felices, mental y físicamente sanas. Guiándose con las recomendaciones que les fueron brindadas y que a través de esta información, puedan transmitir el conocimiento a sus demás compañeras y así contribuir a la difusión de las técnicas para disminuir el estrés.
- Que los Licenciados y Licenciadas en Psicología promuevan la investigación sobre el estrés y sus efectos en la vida de las personas, debido a que este es un tema controversial en la actualidad, del cual aun no se posee mayor información y conocimiento. Y así contribuir con la población laboralmente activa de nuestro país para difundir este conocimiento.
- Que los estudiantes de psicología promuevan en la población en general y en especial a las personas laboralmente activas la práctica de técnicas para el manejo del estrés y así combatir enfermedades que son producidas por el mal manejo del mismo.

BIBLIOGRAFÍA

Acosta Rodríguez, Víctor M. y Ana Ma. Moreno Santana, Dificultades del lenguaje en ambientes educativos. Del retraso al trastorno específico del lenguaje, Segunda Reimpresión, Barcelona (España), Editorial Masson, S.A., 2005, P.p. 170.

Chile. Ministerio de Educación. Necesidades educativas especiales asociadas a lenguaje y aprendizaje. Guía de Apoyo Técnico-Pedagógico. Necesidades educativas especiales en el nivel de educación parvulario. No. 7. Chile. 2007. P.p. 50.

Calderón Astorga, María Natalia, “Áreas del proceso lingüístico y sus componentes”, Revista EspacioLogopedico.com, -Revista electrónica-, España, Majo Mexa producciones Ceamic, época 1, No. 54, Nov. 15, 2004.

Castañeda, Pablo Felix, El lenguaje verbal del niño: ¿cómo estimular, corregir y ayudar para que aprenda a hablar bien?, Lima, UNMSM, 1999, P.p. 267.

Corredera Sánchez, Tobías, Defectos en la dicción infantil. Procedimientos para su corrección, Buenos Aires, Argentina, Editorial Kapelusz, S.A., 1949, P.p. 186.

Documento de Terapia del Lenguaje de la Escuela de Psicología, La aparición del lenguaje en el niño, 1er año, 2005. Licda. Mireya Gularte.

E. Papalia, Diane, y otros, Psicología del Desarrollo: de la infancia a la adolescencia, Leticia Esther Pineda Ayala y José Luis Núñez Herrejón (traductores) Novena Edición, México, Editorial McGraw- Hill Interamericana, 2005. P.p. 515.

Frías Conde, Xavier, “Introducción a la Psicolingüística”, IANUA. Revista Philologica Romantica, -Revista electrónica, suplemento monográfico-, Cataluña-España, Romania Minor, suplemento 06, 2002.

Frías Conde, Xavier, “Introducción a la Fonética y Fonología del Español”, IANUA. Revista Philologica Romantica, -Revista electrónica, suplemento monográfico-, Cataluña-España, Romania Minor, suplemento 04, 2001.

Grajeda de Paz, Marlene, En los zapatos de los niños y las niñas. Guatemala, Magna Terra Editores, 2001. P.p. 10.

Hendrick, Joanne. Educación Infantil 2. Lenguaje, creatividad y situaciones especiales, Barcelona-España, Ediciones CEAC, S.A., 1990, P.p. 77.

Nieto Herrera, Margarita E., Retardo del Lenguaje y Sugerencias Pedagógicas, México, Editorial CEDIS, S.A., 1988, P.p. 181.

Sánchez Azuara, Gilberto, Notas de Fonética y Fonología, México D.F., Editorial Trillas México, 1983, P.p. 191.

Villayandre Llamazares, Milka, Fonética y Fonología, (material de apoyo en la web, Universidad de León), <http://www3.unileon.es/dp/dfh/Milka/FyF.htm>

ANEXOS

Anexo No. 1 – Glosario

GLOSARIO

Adaptación: Estado en el que el sujeto establece una relación de equilibrio y carente de conflictos con su ambiente social.

Afrontar: Hacer esfuerzos cognoscitivos y conductuales para manejar el estrés psicológico.

Agotamiento: Disminución progresiva del organismo frente a una situación de estrés prolongado que conduce a un estado de deterioro de las capacidades fisiológicas.

Ajuste: Cualquier esfuerzo que se hace por afrontar el estrés.

Ansiedad: Miedo anticipado a padecer un daño o desgracia futuros, acompañada de un sentimiento de temor o de síntomas somáticos de tensión.

Conflicto: Existencia simultánea de demandas, oportunidades, necesidades o metas incompatibles.

Estrés: Estado de presión o tensión psicológica.

Estresores: Acontecimientos o circunstancias que generan estrés.

Factores psicosociales: Representan el conjunto de las percepciones y experiencias del trabajador y abarcan muchos aspectos. Algunos de estos se refieren al trabajador individualmente, mientras que otros están ligados a las condiciones y al medio ambiente de trabajo. Otros se refieren a las influencias económicas y sociales ajenas al lugar de trabajo pero que repercuten en él. Estos se caracterizan en diferentes componentes en términos más explícitos, así como de explicar la naturaleza de sus interacciones y efectos, dando especial importancia a la salud.

Fatiga: Se refiere a un síntoma más que una enfermedad o un desorden específico. La gente que sufre de fatiga se siente cansado y letárgico todo el tiempo y parece carecer de energía.

Frustración: El sentimiento que experimenta una persona cuando no debe alcanzar una meta.

Mecanismos de defensa: Mecanismos psicológicos no razonados que reducen las consecuencias de un acontecimiento estresante, de modo que el individuo suele seguir funcionando con normalidad.

Presión: Sensación de que uno debe apresurar, intensificar o cambiar la dirección de la conducta o de que debe estar a la altura de estándares más altos de desempeño.

Psicología de la salud: Especialidad de la psicología interesada en la relación entre los factores psicológicos y la salud y enfermedades fisiológicas.

Relaciones familiares: Crear y mantener, relaciones de parentesco, con los miembros del núcleo familiar y con otros familiares. Conviviendo en armonía a través del respeto mutuo.

Relaciones laborales: Son aquellas que se establecen entre el trabajo y el capital en el proceso productivo. En esa relación, la persona que aporta el trabajo se denomina trabajador, en tanto que la que aporta el capital se denomina empleador, patronal o empresario.

Salud física: Consiste en el buen funcionamiento fisiológico del organismo; es decir, cuando las funciones físicas se desarrollan de manera normal. La salud física nos conserva aptos y dispuestos físicamente para la actividad mecánica y el trabajo.

Salud mental: Es la manera como se reconoce, en términos generales, el estado de equilibrio entre una persona y su entorno socio-cultural lo que garantiza su participación laboral, intelectual y de relaciones para alcanzar un bienestar y calidad de vida.

Técnicas para reducir el estrés: Son las actividades que se deben realizar para controlar y reducir el estrés.

Tensión: Se le conoce como estrés.

Anexo No. 2 – Cuestionario Mixto

Universidad de San Carlos de Guatemala
Escuela de Ciencias Psicológicas
Cuestionario-Trabajo de Campo



Este cuestionario será aplicando para hacer un estudio sobre “LOS FACTORES CAUSANTES DEL ESTRÉS EN LA MUJER TRABAJADORA INCIDEN EN SU SALUD Y LAS RELACIONES FAMILIARES”. Por favor responda todas las preguntas con total sinceridad, ya que será preciso para la validez de la investigación. Se te agradece tu colaboración.

DATOS GENERALES

Edad: _____ Puesto que desempeñas: _____

Tienes personal a tu cargo: SI ☐ NO ☐

Marca con una X el tipo de familia con la que vives:

Vivo sola ☐

Familia Parental (vivo con mis padres y/o hermanos) ☐

Familia Nuclear (vivo con mi cónyuge y/o hijos) ☐

Marca con una X con cuales de las siguientes personas vives

Cónyuge ☐ Hijos e hijas ☐ Otros parientes ☐

Números de hijos menores de edad: _____

Número de hijos mayores de edad: _____

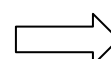
Eres jefa de hogar: SI ☐ NO ☐

Número de personas que dependen de ti económicamente: _____

INSTRUCCIONES: Elige para cada pregunta la respuesta que mejor define tu situación actual.

PARTE No. 1: Factores laborales psicosociales

	Siempre	Muchas veces	Algunas veces	Solo alguna vez	Nunca
1) Realizo mi trabajo en el tiempo estipulado	4	3	2	1	0
2) Recibo ayuda y apoyo de mi jefe inmediato o superior	4	3	2	1	0
3) Llevo al día mi trabajo	4	3	2	1	0
4) Me agrada el ambiente en el que trabajo	4	3	2	1	0



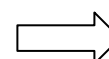
	Siempre	Muchas veces	Algunas veces	Solo alguna vez	Nunca
5) La asignación de tareas es justa y entrego mi trabajo a tiempo	4	3	2	1	0
6) Me siento a gusto con el trabajo que realizo	4	3	2	1	0
7) Estoy satisfecha con mi desempeño profesional en el trabajo	4	3	2	1	0
8) En el trabajo se me informa con suficiente tiempo de los cambios que pueden afectar mi futuro	4	3	2	1	0
9) Me agrada el horario de mi trabajo	4	3	2	1	0
10) Mi jefe inmediato planifican bien el trabajo	4	3	2	1	0
11) Mis superiores me dan el reconocimiento que merezco	4	3	2	1	0
12) En las situaciones difíciles en el trabajo recibo el apoyo necesario	4	3	2	1	0
13) Estoy satisfecha con el salario que percibo	4	3	2	1	0

14) Por favor anota lo siguiente. Escribe los 3 aspectos más importantes de mi trabajo que me generan más tensión:

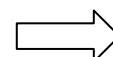
PARTE No. 2: Estrés laboral y relaciones familiares

	Siempre	Muchas veces	Algunas veces	Solo alguna vez	Nunca
15) Las tensiones generadas por mi trabajo han afectado negativamente las relaciones con mi familia.	0	1	2	3	4
16) Las tensiones generadas por mi trabajo alteran mi estado de ánimo al llegar a mi casa	0	1	2	3	4

Vuelta



	Siempre	Muchas veces	Algunas veces	Solo alguna vez	Nunca
17) Desde mi trabajo atiendo y resuelvo asuntos y problemas familiares.	0	1	2	3	4
18) Me siento tan tensa al regresar del trabajo, que se me dificulta resolver los problemas familiares	0	1	2	3	4
19) Me siento tan tensa al regresar del trabajo, que evado los problemas familiares que se me presentan	0	1	2	3	4
20) La tensión que me produce el trabajo afecta la comunicación con mi familia	0	1	2	3	4
21) El trabajo me provoca tal cansancio y agotamiento que me cuesta realizar las tareas domesticas a mi cargo	0	1	2	3	4
22) Me cuesta compartir tiempo suficiente con mi familia al regresar a casa del trabajo	0	1	2	3	4
23) Cuando estoy con mi familia pienso en las tareas pendientes de mi trabajo	0	1	2	3	4
24) La tensión que me provoca el trabajo hace que se me dificulte expresarle a mi familia mis sentimientos y/o pensamientos	0	1	2	3	4
25) Mi familia se siente afectada porque no le dedico tiempo después del trabajo	0	1	2	3	4
26) Que aspectos o ámbitos de mi vida personal y familiar se ven afectados negativamente por el trabajo:					
Compartir tiempo en familia	0	1	2	3	4
La vida en pareja	0	1	2	3	4
Dedicarme a mis actividades o mi entretenimiento favorito	0	1	2	3	4
Apoyar a mis hijos/as	0	1	2	3	4
Apoyar a mi pareja	0	1	2	3	4
Compartir con mi familia ampliada	0	1	2	3	4
Compartir con mis amigos	0	1	2	3	4
Hacer ejercicio	0	1	2	3	4
Atender mi salud	0	1	2	3	4
Otros:					



PARTE No. 3: Estrés laboral, salud y enfermedad

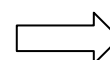
	Siempre	Muchas veces	Algunas veces	Solo alguna vez	Nunca
27) Me ausento con frecuencia al trabajo debido a una enfermedad	0	1	2	3	4
28) Después de experimentar mucha tensión laboral, tiendo a enfermarme	0	1	2	3	4
29) Mi trabajo en general es desgastador emocionalmente	0	1	2	3	4
30) Mi trabajo en general es desgastador físicamente	0	1	2	3	4
31) Síntomas que presento cuando me siento presionada y tensa en el trabajo:					
Dolor muscular	0	1	2	3	4
Dolor de cabeza	0	1	2	3	4
Fatiga/agotamiento	0	1	2	3	4
Diarrea	0	1	2	3	4
Indigestión	0	1	2	3	4
Dolor estomacal	0	1	2	3	4
Temblores	0	1	2	3	4
Gripe	0	1	2	3	4
Dificultad para respirar	0	1	2	3	4
Palpitaciones cardíacas	0	1	2	3	4
Propensión a los accidentes	0	1	2	3	4
Actitud negativa	0	1	2	3	4
Ansiedad	0	1	2	3	4
Preocupación	0	1	2	3	4
Miedos	0	1	2	3	4
Enojo	0	1	2	3	4
Olvidos constantes	0	1	2	3	4
Falta de concentración	0	1	2	3	4
Indecisión	0	1	2	3	4
Dificultad para dormir	0	1	2	3	4
Cambios repentinos de humor	0	1	2	3	4
Fumar en exceso	0	1	2	3	4
Comer en exceso	0	1	2	3	4
Beber en exceso,	0	1	2	3	4
Intranquilidad (movimientos repetitivos)	0	1	2	3	4
Otros:					

32) Por favor anota lo siguiente. Después de experimentar mucha tensión laboral tiendo a enfermarme de:

33) Por favor responde lo siguiente. ¿Cómo ha cambiado mi salud desde que inicie a trabajar en la empresa/ institución en la que estoy actualmente?

PARTE No. 4: Afrontamiento del estrés

	Siempre	Muchas veces	Algunas veces	Solo alguna vez	Nunca
34) Al estar frente a situaciones de mucha tensión y/o frustración, YO:					
Afronto la situación de inmediato para encontrar una solución al problema que se me está presentando	4	3	2	1	0
Decido la solución más adecuada al problema que se me presenta, aunque no sea la que mejor me convenga	4	3	2	1	0
Evito las situaciones de tensión inmediatamente sin darle una posible solución	0	1	2	3	4
Evito las situaciones de tensión por un tiempo determinado y luego procedo a darle una solución	0	1	2	3	4
Desconozco de qué forma manejar las situaciones de tensión	0	1	2	3	4
Otros:					



PARTE No. 5: Manejo del estrés

	Siempre	Muchas veces	Algunas veces	Solo alguna vez	Nunca
35) Para disminuir los efectos negativos de las tensiones y/o frustraciones, YO:					
Realizo ejercicios	4	3	2	1	0
Programo mis actividades diarias	4	3	2	1	0
Evito algunas situaciones de tensión	4	3	2	1	0
Aparto un tiempo para mí misma	4	3	2	1	0
Visualizo cómo deseo que me salgan las cosas antes de hacerlas	4	3	2	1	0
Realizo ejercicios de relajación	4	3	2	1	0
Recibo terapias alternativas	4	3	2	1	0
Busco diversión y relaciones sociales	4	3	2	1	0
Realizo mi actividad favorita	4	3	2	1	0
Otros:					

Anexo No. 3 – Recomendaciones a las mujeres trabajadoras sobre formas adecuadas de afrontar y reducir el estrés para llevar una vida saludable.

RECOMENDACIONES A MUJERES TRABAJADORA
Formas Adecuadas de Afrontar y Reducir el Estrés para Llevar una Vida Saludable

¿QUÉ ES EL AFRONTAMIENTO?

Es cuando la persona se esfuerza de forma intencional por cambiar las situaciones incómodas, orientándose y concentrándose en el problema en sí.



¿QUÉ DEBEMOS HACER?

- Reconocer de forma directa la situación que es causante del estrés para encontrar una solución al problema y así avanzar con decisión a la meta propuesta. Es importante recordar que se puede obtener ayuda de los demás. En ocasiones es necesario cambiar o modificar la situación de diferentes formas.
- La negociación es una forma efectiva de afrontamiento. La persona se decide por una solución realista cuando la solución ideal no es la adecuada. En ocasiones es saludable ceder y conformarnos con menos de lo que deseamos.
- En algunos casos es saludable evitar las situaciones que causan estrés cuando se considera que no se es capaz de utilizar otras formas de afrontamiento. Tomando en cuenta que después se les debe dar una solución.



¿QUÉ DEBEMOS EVITAR?

No se deben adoptar mecanismos que reduzcan las consecuencias de un acontecimiento estresante, tales como la negación (tratar factores de la realidad como si no existieran), represión (rechaza ideas, representaciones, pensamientos, recuerdos o deseos) y proyección (el sentimiento o ideas dolorosas se proyectan hacia otra persona).

Estos reducen el estrés asociado con la frustración, el conflicto y la ansiedad, provocando que las personas se engañen a ellas mismas. Reduciendo únicamente el estrés a corto plazo, de lo contrario al ser a largo plazo el uso de dichos mecanismos llega a obstaculizar el ajuste exitoso distorsionando la realidad e interfiriendo con la capacidad de la persona para manejar el problema de forma directa.



MANEJO DEL ESTRÉS

Para poder poner el estrés bajo control y reducirlo, se necesitan diferentes mecanismos, como: el control físico, emocional y espiritual.

- Una posibilidad de lidiar con el estrés es mantenerse en forma, durmiendo bien, comiendo sanamente y hacer ejercicio para mejorar la condición física.
- Parte de la respuesta que nosotros mismos le demos al estrés va a depender de cómo está el estado emocional y la propia imagen (control emocional). Si se está triste, ansiosa o deprimida, el estrés tendrá un efecto más grave
- Así como es importante tener un control físico y emocional, también lo es el control espiritual. Hay varias religiones que utilizan la oración y la meditación para mantener la paz espiritual interior, que a su vez tiene efectos en la reducción del estrés.



¿QUÉ DEBEMOS HACER?

- **Reconocer los factores de estrés:** Es mejor controlar el estrés antes que empiece a desarrollarse. La clave para hacerlo es conseguir y mantenerse en contacto con las propias reacciones personales a las distintas situaciones que se vive diariamente, teniendo presente que las manifestaciones del estrés son físicas y psicológicas, siendo las reacciones físicas más fácil de detectar.

Es importante aprender a reconocer las señales de estrés sin compararse con otras personas, ya que cada persona reacciona de manera diferente ante el estrés.

Para reconocer las señales del estrés puede plantearse las siguientes preguntas: ¿Esta situación me hace sentir incómoda?, ¿Me siento ansiosa y a angustiada cuando estoy aquí?, ¿Me preocupo por estar aquí durante el día o semanas antes que venga?, ¿Una vez que llego, me siento ansiosa, nerviosa o a la defensiva en presencia del grupo?, ¿Qué es lo que provoca a mi estomago y a mis nervios el solo pensar que estaré aquí?, ¿Salgo de este lugar con dolor de cabeza?, ¿Siento que las demás personas me juzgan en este lugar?, ¿Me siento presionada para actuar de manera especial, que no va con mi forma de ser?, ¿Me siento enfermo con solo planear venir aquí?

Si la respuesta es sí a cualquiera de las preguntas anteriores, puede detener el factor estresante antes que le cause problemas. Lo importante es preguntarse frecuentemente ¿cómo me siento? y tratar de establecer si ese sentimiento es generado por lo que se hizo, lo que no se está haciendo o lo que se está planeando hacer.

- **Reconozca sus opciones de respuesta:** Se debe conocer las respuestas ante el estrés en situaciones comunes. Esto se puede

lograr si se aprende como identificar las respuestas típicas. Estas respuestas incluyen aspectos físicos y emocionales, así como distintas conductas que buscan resolver el conflicto: Teniendo presente que cada persona reacciona diferente, siendo las mujeres más propensas a experimentar angustia, náusea, diarrea, dolor de espalda, dolor de cuello y problemas de la piel, mientras los hombres tienden a sufrir de presión arterial alta. Por lo que es importante identificar cuando se está expuesta a experimentar los síntomas del estrés y así evitar el agotamiento.

- **Hágase responsable de su bienestar:** Es importante prevenir los problemas físicos y psicológicos que trae consigo el estrés adoptando una estrategia firme para la salud y la vida. Aprendiendo a manejar los problemas de salud de forma profesional, asistiendo al médico y/o al psicólogo, cuando la situación lo amerite.
- **Maneje sus recursos interiores:** Controlar los recursos interiores es un recurso de fuerza personal para reducir y manejar el estrés y así alcanzar las metas deseadas. A través del aprendizaje del alejamiento de los sentimientos y pensamientos que generan tensión, para relajarse y así manejar el estrés. Lo importante es poder dominar el proceso de relajamiento y así visualizar los resultados que se desean alcanzar.
- **Aprender la planeación:** Si no se hace una planeación, pasa más rápidamente el tiempo y en ocasiones se puede considerar que se está desaprovechando. Y al no hacerlo, se trabaja con mayor ansiedad. Para reducir el estrés es importante planear cuidadosamente las



actividades diarias, poniéndolas en orden de prioridad. Evitando extenderse y ser consciente del tiempo para cada actividad planeada.

- **Programar:** Es cuando se divide la planeación en una agenda de forma

detallada. Es bueno programar primero las actividades cotidianas para que luego se pueda aprovechar y disfrutar del tiempo libre. Al finalizar cada actividad planificada, se debe tachar de la lista. Programando siempre un poco de tiempo libre.

- **Aprender a hacer concesiones:** Se debe equilibrar los deseos y las necesidades con las demás personas. Esto se hace siendo flexible con los demás para que le proporcione aspectos positivos. Cuando se es más flexible las personas estarán más dispuestas a cooperar ya que se ha compartido el proceso de la toma de decisiones, otros están dispuestos a compartir parte de su tiempo para ayudarlo en la resolución de algún conflicto, es decir, debe crear una alternativa intermedia en donde todas las partes estén de acuerdo. De esta forma es más probable que las personas respondan de forma positiva a lo que les pide.
- **Acepte lo que no puede cambiar - ¡Controle lo que sí puede!:** La meta que se debe proponer una persona no debe ser cambiar todo lo que no le agrada, por el contrario es saludable que cambie únicamente aquellas situaciones que ameritan el cambio. Por ejemplo, si acaba de iniciar un trabajo, pero no le agradan sus compañeros, empiece por cambiar su propia actitud.
- **Trate de evitar algunas de las fuentes de estrés:** Las situaciones que no pueden evitarse se deben enfrentar. Sin embargo es aconsejable que si hay algo que la estrese y no sabe cómo resolver el conflicto en ese momento, lo evite. Esto se puede hacer tanto en la vida profesional como personal.
- **Conozca los mecanismos alternos:** Si no funciona una solución para un conflicto, nos debemos detener y pensar en una nueva solución y continuar. La clave es no darse por vencidos a la primera señal de rechazo. Convirtiendo algo negativo en positivo.
- **Use el análisis de “comparado con qué”:** Si una situación determinada le produce estrés, compárela con una que fue más difícil

de enfrentar. Por ejemplo, si usted acaba de perder su trabajo y llega a casa y se encuentra con que los niños han manchado de crayón una de las paredes de la casa. Deténgase a pesar que comparado con perder el trabajo, el manchón de una de las paredes no es tan significativo. Al realizar estas comparaciones le ayuda a disminuir el impacto del estresor que acaba de recibir.

- **Procure las relaciones que valga la pena desarrollar:** Hay que mantener las relaciones que valen la pena conservar y que le producen placer tenerlas.
- **Sentido del humor:** Es importante que el ser humano aprenda a reír, pues la risa es parte de la personalidad de cada individuo y a través de esta se puede reducir el estrés por un corto tiempo.
- **Aprenda a decir “Yo”:** El estrés también se genera porque la persona no es capaz de expresar su opinión o tomar el control de una situación. No considere el YO como ser egoísta, es interesarse en uno mismo.
- **Aparte un tiempo para usted:** Frecuentemente el estrés se origina cuando todo nuestro tiempo lo tenemos dedicado a las actividades diarias, al satisfacer únicamente las necesidades de los demás y no las propias. Hay que tomarse el tiempo para uno mismo. Cuidar de uno mismo no solo reduce el estrés, también permite alejarse de una situación que le cause ansiedad.
- **Dé un paso a tras e intente una nueva perspectiva:** Si no pudo manejar una situación determinada adecuadamente, es conveniente retroceder, esperar unos minutos, volver a examinar lo que se ha realizado y por qué se ha hecho. En poco tiempo se estará listo para una nueva perspectiva para resolver el problema. De ser necesario tómese varios días para esto. Lo importante es tomar el fracaso como algo positivo y aprenda de él.

